



Lions Clubs International
FOUNDATION



Diabetes: Los Leones se enfrentan
a una epidemia mundial

Una valiosa intervención

Desde el hogar de Len Dompke, en las afueras de Chicago, al hospital local es un recorrido fácil de doce minutos. No obstante, la primera vez que Dompke hizo el recorrido, fue uno de los más difíciles de su vida. Hacer este recorrido significó reconocer y cambiar algunos hábitos poco saludables, no iba a ser fácil.

Dompke iba directamente a la diabetes tipo 2. Eso era antes de ir cada semana, durante un año, al hospital de Elmhurst. Si no cambiaba nada sería uno de los 400 millones de ciudadanos del mundo que viven con la enfermedad.

El Distrito 1-J se asoció con el hospital Edward-Elmhurst Health (EEH) para desarrollar un programa de intervención en el estilo de vida para la prevención de la diabetes, con una subvención de 95 000 USD otorgada por la Fundación Lions Clubs International (LCIF). Gracias a este increíble trabajo en equipo, Dompke tiene una nueva oportunidad de vida.



Len, su entrenador personal, su esposa y su coordinador del programa.

Una tendencia prevenible



A los Leones les complace servir en sus comunidades a través del evento de detección de la diabetes en Florida, EE.UU.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que el organismo no utiliza la insulina apropiadamente. La diabetes puede conducir a complicaciones graves de la salud, incluyendo enfermedades de la piel, problemas oculares y daños neurológicos. Si no se controla, puede incluso, conducir a una muerte prematura.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas con diabetes ha aumentado de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014 y la cifra sigue al alza.

La buena noticia es que con cambios en la dieta y en el estilo de vida, la diabetes tipo 2 puede prevenirse. Y es aquí en donde los Leones intervienen.

Las subvenciones de LCIF para la diabetes pueden proporcionarle a los Leones hasta 250 000 USD. Generalmente, los proyectos apoyan la prevención y educación sobre la diabetes y un mejor acceso a tratamiento para las poblaciones marginadas. LCIF también apoya los programas de retinopatía diabética a través de SightFirst. Visite [lcif.org/Grants](https://www.lcif.org/Grants) para obtener más información sobre los fondos de las subvenciones que ayudan a los distritos Leonísticos a desarrollar y poner en práctica proyectos humanitarios a gran escala.

Los Leones escuchan el llamado

El programa que ayudó a que Len Dompke mejorara su calidad de vida, llamado *Jumpstart Your Health* (Dé un impulso a su salud), se enfoca directamente en la educación y prestación de recursos para adultos de bajos ingresos que estén en riesgo de desarrollar diabetes.

Los Leones locales, apoyados por la subvención de LCIF de 95 000 USD y por los profesionales del ámbito de la salud de EEH, son esenciales para el éxito del programa. Cada uno de los Leones del distrito 1-J que se ha involucrado en este proyecto está capacitado para ser un embajador de la comunidad y promover la prevención de la diabetes, facilitar reuniones informativas, interactuar con los participantes del programa y organizar eventos de recaudación e fondos para la causa. Es un ejemplo clásico de lo que mejor saben hacer los Leones, ¡brindar servicios!

León Patty Worden trabajó diligentemente con los socios de su club para recaudar la porción requerida para el programa *Dé un impulso a su salud*. «Me sorprendí mucho cuando al hacerme el test A1C descubrí que era prediabética». Desde que estuve en el programa, monitoreo mis pasos, bebo más agua y como más alimentos frescos. Me siento mejor y tomo mejores decisiones, «comenta León Patty». «Y también me complace saber que mis compañeros no habrían podido tomar esta clase sin el apoyo de mi club de Leones. Hemos trabajado arduamente para darle esto a nuestra comunidad. ¡Estoy muy orgullosa de ser un León!».



Un plan estratégico

Dé un impulso a su salud tiene una meta clara: Prevenir o retrasar la progresión de la diabetes tipo 2 en las personas prediabéticas o en aquellas que tienen factores de riesgo significativos para el desarrollo de la enfermedad. Hay cuatro objetivos en apoyo de esta meta:

1

Informar a los participantes sobre la diabetes, la prediabetes, la progresión y prevención de la enfermedad, mediante la utilización de programas diseñados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU., (CDC, por sus siglas en inglés).

2

Apoyar los cambios de comportamiento sostenibles relacionados con la dieta, la actividad física y el control del peso.

3

Orientar a los participantes sobre las estrategias para el manejo del estrés y mantener la motivación.

4

Desarrollar un plan de modificación personalizado de estilo de vida a largo plazo para reducir el azúcar en la sangre, manejar y mantener la pérdida de peso y minimizar las complicaciones que la diabetes pueda significar.

Una historia de éxito inspirador



Foto: cortesía del Hospital Edward-Elmhurst.

Después de una seria discusión con su médico y una cirugía inesperada de rodilla, Dompke, de 61 años, reunió el valor para hacer una llamada telefónica que cambiaría su vida. Se había decidido a cambiar las cosas y recuperar la salud. Recuperarla para siempre.

Dompke había intentado, sin éxito, bajar de peso. El programa *Dé un impulso a su salud* era la cuerda salvavidas que necesitaba. «Finalmente, todo tiene sentido: la nutrición, el ejercicio y el apoyo tienen la misma importancia. El programa es más que solo una dieta, es un cambio de estilo de vida que me dio las herramientas que necesitaba para hacer cambios para mi bien», explica Dompke. «Las clases eran interesantes, el material fácil de leer, las metas eran realistas, mis instructores compasivos y listos, y nadie juzgaba a nadie».

Al cabo de un año en el programa, Dompke está más fuerte, más saludable y pesa 36 kilos menos. Y lo mejor de todo es que con el apoyo de los Leones y la subvención de LCIF ya no corre el riesgo de desarrollar diabetes.

“ ¡Gracias Leones! Quiero que todos sepan del bien que día a día hacen por nuestras comunidades. ”
– Len Dompke, beneficiario de la subvención de diabetes, EE.UU.

Impacto mensurable:

A los individuos que están en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 se les ofrece inscripción en el programa *Jumpstart Your Health* (Dé un impulso a su salud) con el fin tanto de prevenir la enfermedad y mejorar la salud y calidad de vida en general. En poco más de un año, el programa ha examinado a 211 individuos de los que un 8% eran diabéticos y no lo sabían. Un 31 % resultaron prediabéticos. Un 57% de aquellos que resultaron prediabéticos se inscribieron en el programa.

El programa *Jumpstart Your Health* apoyado tanto por los Leones del distrito 1-J y por la fundación LCIF, ha sido citado en dos ocasiones como «un programa efectivo basado en evidencias y que cumple con los estándares y el reconocimiento de CDC» colocándolo en un grupo élite de programas de prevención de la diabetes. De hecho, solo otro hospital en el estado de Illinois ofrece programas del mismo rango. Afortunadamente para Dompke, el programa en el Hospital Edward-Elmhurst le quedaba tan solo a unos minutos.



Los Leones de todo el mundo están haciendo de la diabetes el enfoque de su servicio. Para ayudar que se obtengan los mejores resultados posibles, hemos establecido subvenciones para ayudar con los proyectos a gran escala o asociados. Cada proyecto parece único y ha sido diseñado por los Leones locales para obtener un impacto máximo.

32 722 USD

En Austria, una subvención de 32 722 USD está financiando la educación a pacientes y apoyo para servicios a los adolescentes a través de grupos de diabetes que organizan los Leones.

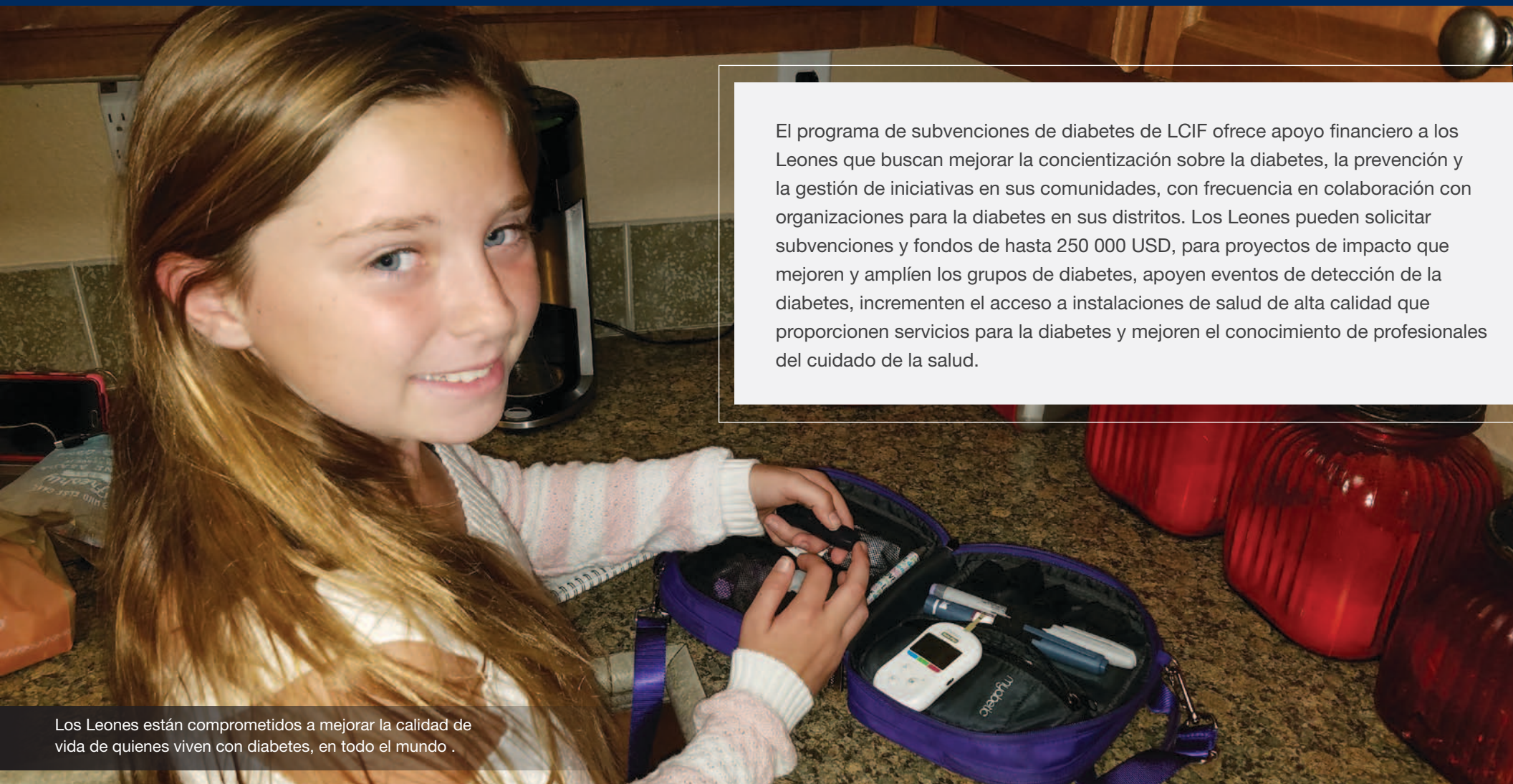
84 912 USD

En Rumanía, los Leones están utilizando una subvención de 84 912 USD para crear grupos de apoyo para diabéticos adolescentes y sus familias, proporcionándoles información y recursos recreativos en diferentes regiones del país.

56 587 USD

En Sri Lanka, los leones recibieron una subvención de 56 587 USD para renovar y equipar cinco centros de recursos para la comunidad, se llevarán a cabo exámenes de detección y se informará y concientizará a unas 60 000 personas durante los próximos dos años.

Marquemos la diferencia juntos



El programa de subvenciones de diabetes de LCIF ofrece apoyo financiero a los Leones que buscan mejorar la concientización sobre la diabetes, la prevención y la gestión de iniciativas en sus comunidades, con frecuencia en colaboración con organizaciones para la diabetes en sus distritos. Los Leones pueden solicitar subvenciones y fondos de hasta 250 000 USD, para proyectos de impacto que mejoren y amplíen los grupos de diabetes, apoyen eventos de detección de la diabetes, incrementen el acceso a instalaciones de salud de alta calidad que proporcionen servicios para la diabetes y mejoren el conocimiento de profesionales del cuidado de la salud.

Los Leones están comprometidos a mejorar la calidad de vida de quienes viven con diabetes, en todo el mundo .

“ Este programa es una prueba de que los Leones están marcando una gran diferencia en la comunidad. Con la ayuda de los Leones alrededor del mundo quienes apoyan a LCIF, hemos creado algo que no solos está cambiando, sino salvando vidas. Este es solo el comienzo de lo que podemos lograr juntos. ”
– León Jim Worden, Elmhurst Lions Club



Esta es la historia de tan solo una sola vida que cambió, gracias a los Leones y a la fundación LCIF. Este es solo un vistazo al impacto de nuestro trabajo y a lo que es posible. Ahora es **tu** oportunidad para unirse a la lucha en contra de la diabetes y marcar la diferencia. Cada dólar cuenta y **los tuyos** pueden facilitarle un diagnóstico temprano que conducirá a una vida larga y saludable, a alguien al otro lado de la ciudad o del otro lado del mundo. Haz una donativo hoy a la fundación LCIF para que un sin número de personas, en todo el mundo, pueda tener acceso a pruebas de detección temprana de la diabetes.

Done hoy



Lions Clubs International
FOUNDATION

Fundación Lions Clubs International
300 W. 22nd St. | Oak Brook, IL 60523-8842 USA
+1.630.571.5466 | lcif.org/BE100