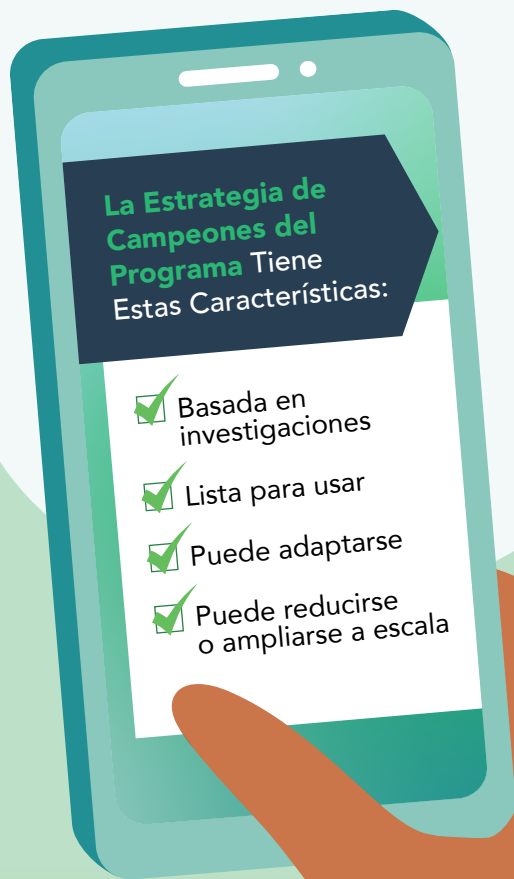


Para el personal del programa



Elementos Básicos de la Estrategia de Campeones del Programa de Cambio de Estilo de Vida:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) crearon la Estrategia de Campeones del Programa de cambio de estilo de vida. (Estrategia de Campeones, para abreviar) a fin de apoyar las actividades existentes de reclutamiento y alcance de su programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional). En ella, participantes actuales y pasados del programa actúan como campeones para ayudar a reclutar a nuevos participantes. En el 2019, los CDC evaluaron esta estrategia.

La Estrategia de Campeones se guía por la investigación, lo cual incluye discusiones con instructores de estilo de vida, especialista en educación y cuidado de la diabetes y participantes actuales y pasados del programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional. Reconoce la influencia única y poderosa que los participantes pueden tener sobre otras personas que podrían beneficiarse con este programa. También se basa en investigaciones del comportamiento que muestran la influencia positiva de las redes sociales y el respaldo de las recomendaciones que van de boca en boca.

La Estrategia de Campeones está diseñada para que su programa pueda ponerla en práctica con un esfuerzo mínimo. Ofrece una variedad de actividades, y los campeones del programa pueden elegir aquellas con las que se sientan más cómodos y que satisfagan las necesidades de su programa. También se puede ampliar o reducir a escala. No importa el tamaño de su programa o cuántos miembros del personal u otros recursos tenga, esta estrategia puede funcionar para usted.

Si bien la Estrategia de Campeones tiene como objetivo aumentar el reclutamiento y la inscripción, parte de la información y los materiales también pueden ayudar a que su programa retenga participantes.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Beneficios de la Estrategia de Campeones Para Su Programa

- **Supera los obstáculos en el reclutamiento.** Los campeones del programa pueden alentar a participantes potenciales a que se inscriban y asistan a los programas de cambio de estilo de vida.
- **Aumenta la visibilidad de su programa y que se sepa que existe.** Los campeones del programa pueden reforzar los mensajes de mercadeo y ampliar los esfuerzos de alcance.
- **Mejora la eficacia de los esfuerzos del personal.** Involucrar a campeones del programa puede ayudar a su personal a reclutar más participantes. Incluso puede ayudar a aliviar parte de la carga de trabajo de su personal en relación con los esfuerzos de alcance e inscripción.
- **Aumenta la participación durante la fase de mantenimiento.** Involucrar a campeones del programa a mitad de su programa puede ayudar a la gente a seguir con la segunda mitad del programa, que es cuando las sesiones cambian a un horario mensual y la participación suele reducirse.
- **Mejora la eficacia de su programa.** Como los campeones del programa están más comprometidos, probablemente les irá mejor en el programa, lo que puede aumentar las metas de pérdida de peso de su programa. Los campeones del programa también pueden servir de ejemplo para los otros participantes.

Beneficios de la Estrategia de Campeones Para los Campeones del Programa

- **Mejor autoeficacia.** Es más probable que los campeones del programa no se desvíen de sus propias metas mientras animan a los demás.
- **Conexión continua con el programa.** La Estrategia de Campeones puede fortalecer la relación entre los campeones del programa y el programa, y ayudar a mantener esa relación una vez que haya finalizado el programa.
- **Maneras adicionales de promover y celebrar sus logros.** Los campeones del programa pueden celebrar y compartir su propio éxito con los participantes actuales y futuros.
- **Mayor estatus entre sus compañeros y en su comunidad.** Los campeones del programa pueden sentirse orgullosos de haber adoptado un rol de liderazgo.

Recursos Para Implementar la Estrategia de Campeones del Programa

- **Los CDC proporcionarán materiales e instrucciones basados en las investigaciones para ayudar a usar la Estrategia de Campeones.** Usted obtendrá todo lo necesario, como herramientas para reclutar a los campeones del programa; materiales para ayudar a los campeones a elegir e implementar actividades de alcance, y recursos para sostener y evaluar la Estrategia de Campeones del Programa.

