

# Empowering Women: Comprehensive Diabetes Care for Those at Risk

Written By: Clarissa Garza

I recently had the chance to sit down with Melissa Rodriguez, a summer doctoral student intern at Unidos Contra La Diabetes, to explore her innovative diabetes care program for women at risk. As an occupational therapist, Melissa offers a distinctive perspective with her focus on stress management, health routines, and overall quality of life. It was fascinating to hear her approach to diabetes care, which not only addresses current needs but also serves as a preventative measure.



With her background in occupational therapy and advanced education, Melissa has transitioned from working with individuals to implementing population-wide interventions. She sees the powerful impact women can have on their families' health and is focused on empowering them to lead by example with healthy behaviors, creating a positive ripple effect throughout the community.

Here are some of the highlights from our conversation.

**\*\*Why did you choose to focus your graduate program on Diverse Diabetes Care for Women at Risk? What motivated you? \*\***

In our area, many people suffer from advanced diabetes complications, which I frequently see in my hospital patients. Preventing these complications could significantly improve quality of life. Initially, I explored interventions for preventing heart disease and type 2 diabetes, but partnering with Unidos Contra La Diabetes led me to focus specifically on diabetes prevention. With type 2 diabetes affecting so many families in the Rio Grande Valley, including my own, reducing its prevalence is crucial. Women, as primary caregivers in our predominantly Hispanic culture, play a key role in shaping health and attitudes. Educating them will have a broader impact on our community.

**\*\*What role does stress management play in preventing diabetes? \*\***

Having a family history of diabetes increases your risk for type 2 diabetes, so it's crucial to take proactive steps to prevent its onset. This often involves changing your behavior to adopt a healthier lifestyle. Balancing a healthy routine with other life demands can be stressful, which can negatively affect your body and even raise blood sugar levels. Managing stress is vital; effective coping strategies include listening to music, deep breathing, talking to trusted individuals, and journaling. Additionally, ensuring adequate sleep, a balanced diet, and regular exercise all contribute to better stress management.

**\*\*What do you hope the main takeaway from your program will be for the RGV community? \*\***

Managing health and preventing diabetes involves a range of coordinated actions. Establishing a routine that integrates these actions is an effective approach. Your routine should align with your personal goals and priorities, incorporating activities like planning healthy meals weekly, engaging in regular exercise to boost flexibility, strength, and endurance, monitoring blood pressure, and fostering supportive relationships. Start with a simple focus on what matters most to you, and gradually expand your routine with additional healthy practices. Make sure to include activities you enjoy so that you can keep the routine engaging and sustainable.



**\*\*What challenges do women in the RGV face regarding diabetes care?\*\***

Research has revealed that there are gaps in addressing the emotional needs of women with diabetes. The emotional aspects of managing a chronic condition like diabetes are often overlooked. Investigating and enhancing these support pathways in the RGV is a crucial next step. By expanding access to emotional support, we can significantly improve the quality of life for more women dealing with diabetes.

**\*\*How do you envision your program impacting the RGV?\*\***

I envision my program as adaptable to a variety of healthcare settings, including hospitals, diabetes prevention programs, student populations, and community outreach initiatives. My goal is to improve health outcomes and help prevent diabetes across families in the RGV.



***Want to learn more about how you can get involved with Unidos Contra La Diabetes? Reach out to us at [info@ucdrgv.org](mailto:info@ucdrgv.org).***

***Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to [info@ucdrgv.org](mailto:info@ucdrgv.org)***

---

***September 2024 Blog***



# Empoderando a las mujeres: Atención integral de la diabetes para personas en riesgo

Escrito por: Clarissa Garza

Recientemente tuve la oportunidad de sentarme con Melissa Rodríguez, una estudiante de doctorado de verano en prácticas en Unidos Contra La Diabetes, para explorar su innovador programa de atención de la diabetes para mujeres en riesgo. Como terapeuta ocupacional, Melissa ofrece una perspectiva distintiva con su enfoque en el manejo del estrés, las rutinas de salud y la calidad de vida en general. Fue fascinante escuchar su enfoque sobre el cuidado de la diabetes, que no solo aborda las necesidades actuales, sino que también sirve como medida preventiva.



Con su experiencia en terapia ocupacional y educación avanzada, Melissa ha pasado de trabajar con individuos a implementar intervenciones en toda la población. Ella ve el poderoso impacto que las mujeres pueden tener en la salud de sus familias y se enfoca en empoderarlas para que lideren con el ejemplo con comportamientos saludables, creando un efecto dominó positivo en toda la comunidad.

Estos son algunos de los aspectos más destacados de nuestra conversación.

**\*\*¿Por qué eligió enfocar su programa de posgrado en el Cuidado Diverso de la Diabetes para Mujeres en Riesgo? ¿Qué te motivó? \*\***

En nuestra área, muchas personas sufren de complicaciones avanzadas de la diabetes, que veo con frecuencia en mis pacientes del hospital. La prevención de estas complicaciones podría mejorar significativamente la calidad de vida. Inicialmente, exploré intervenciones para prevenir la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2, pero asociarme con Unidos Contra La Diabetes me llevó a enfocarme específicamente en la prevención de la diabetes. Con la diabetes tipo 2 afectando a tantas familias en el Valle del Río Grande, incluida la mía, reducir su prevalencia es crucial. Las mujeres, como cuidadoras principales en nuestra cultura predominantemente hispana, desempeñan un papel clave en la formación de la salud y las actitudes. Educarlos tendrá un impacto más amplio en nuestra comunidad.

**\*\*¿Qué papel juega el manejo del estrés en la prevención de la diabetes? \*\***

Tener antecedentes familiares de diabetes aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, por lo que es crucial tomar medidas proactivas para prevenir su aparición. Esto a menudo implica cambiar su comportamiento para adoptar un estilo de vida más saludable. Equilibrar una rutina saludable con otras demandas de la vida puede ser estresante, lo que puede afectar negativamente a tu cuerpo e incluso elevar los niveles de azúcar en sangre. Manejar el estrés es vital; Las estrategias de afrontamiento efectivas incluyen escuchar música, respirar profundamente, hablar con personas de confianza y escribir en un diario. Además, garantizar un sueño adecuado, una dieta equilibrada y el ejercicio regular contribuyen a un mejor manejo del estrés.

**\*\*¿Cuál espera que sea la principal conclusión de su programa para la comunidad de RGV? \*\***

El manejo de la salud y la prevención de la diabetes implican una serie de acciones coordinadas. Establecer una rutina que integre estas acciones es un enfoque efectivo. Su rutina debe alinearse con sus objetivos y prioridades personales, incorporando actividades como planificar comidas saludables semanalmente, hacer ejercicio regularmente para aumentar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, controlar la presión arterial y fomentar relaciones de apoyo. Comience con un enfoque simple en lo que más le importa y amplíe gradualmente su rutina con prácticas saludables adicionales. Asegúrate de incluir actividades que disfrutes para que puedas mantener la rutina atractiva y sostenible.



**\*\*¿Qué desafíos enfrentan las mujeres en el RGV con respecto al cuidado de la diabetes? \*\***

Las investigaciones han revelado que existen brechas para abordar las necesidades emocionales de las mujeres con diabetes. Los aspectos emocionales del manejo de una afección crónica como la diabetes a menudo se pasan por alto. Investigar y mejorar estas vías de apoyo en el RGV es un próximo paso crucial. Al ampliar el acceso al apoyo emocional, podemos mejorar significativamente la calidad de vida de más mujeres que se enfrentan a la diabetes.

**\*\*¿Cómo imagina que su programa impactará al RGV? \*\***

Imagino que mi programa se adapta a una variedad de entornos de atención médica, incluidos hospitales, programas de prevención de la diabetes, poblaciones estudiantiles e iniciativas de alcance comunitario. Mi objetivo es mejorar los resultados de salud y ayudar a prevenir la diabetes en todas las familias del RGV.



***¿Quiere saber más sobre cómo puede participar en Unidos Contra La Diabetes? Comuníquese con nosotros: [info@ucdrgv.org](mailto:info@ucdrgv.org).***

***Unidos Contra La Diabetes quiere destacar su historia. Si a ti o a alguien que conoces le gustaría participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, comuníquese con [info@ucdrgv.org](mailto:info@ucdrgv.org)***

---

***September 2024 Blog***

