

## ***Stop Diabetes Before It Starts Join Project HEED in East Harlem***

"I feel like the people in our community are walking toward a cliff, and we need to join together, put our arms around them and pull them back." So said Elder Mimsie Robinson, a minister at Bethel Gospel Assembly, talking about the growing epidemic of diabetes and pre-diabetes in East Harlem. It is predicted that 1 in 2 Black and Latino children born in the United States during this decade will develop diabetes as adults unless we do something to prevent it.

These concerns are at the core of the work being done by the East Harlem Partnership for Diabetes Prevention, a coalition of community leaders working with the Mount Sinai School of Medicine, North General Hospital and Union Settlement Association. The Partnership's main goal is to educate the residents of East Harlem to help them prevent and delay diabetes. Pre-diabetes means having blood sugar levels that are higher than normal but not high enough for diabetes.

***Losing weight is the key to stopping diabetes before it starts! Project HEED—Help Educate to Eliminate Diabetes*** is a free eight session workshop offered in English and Spanish that showed impressive results when it was introduced last year to overweight East Harlem residents with pre-diabetes. Participants learned simple ways to eat healthier with the foods of their culture, be more active, and read labels on food and drinks. After one year, participants in the ***Project HEED*** workshop lost an average of seven pounds. ***Project HEED*** has now been funded to offer the free weight loss workshops to as many as 800 East Harlem residents, as part of a large study.

If you or someone you care about is at risk for diabetes, please call 212-659-9552 or email at [ehpdp@unionsett.org](mailto:ehpdp@unionsett.org) to find out how to enroll in ***Project HEED***.

## ***Pare la Diabetes antes de que comience Únase al Proyecto HEED en East Harlem***

"Siento que la gente en nuestra comunidad está caminando hacia un precipicio, y tenemos que unirnos, poner los brazos alrededor de ellos y rescatarlos." Así dice el ministro evangélico Mimsie Robinson, de la Asamblea de Bethel, hablando de la creciente epidemia de diabetes y la pre-diabetes en East Harlem. Se prevé que 1 de cada 2 niños Afro-americanos y Latinos nacidos en los Estados Unidos durante esta década desarrollarán la diabetes cuando sean adultos, a menos que hagamos algo para evitarlo.

Estas preocupaciones están al centro de la labor realizada por la Asociación para la Prevención de la Diabetes de East Harlem, una coalición de líderes de la comunidad de trabajando con la Escuela de Medicina de Mount Sinai, Hospital North General y la Unión Settlement Association. El principal objetivo de la Asociación es educar a los residentes de East Harlem para ayudarles a prevenir y retrasar la diabetes. Pre-diabetes significa tener los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal pero no lo suficientemente alta como para la diabetes.

***¡Bajar de peso es la clave para detener la diabetes antes de que comience!*** - Proyecto HEED Ayude a Educar para Eliminar la Diabetes es un taller gratis de ocho sesiones que se ofrece en Inglés y Español y que dio resultados impresionantes cuando se presentó el año pasado a los residentes de East Harlem con sobrepeso y pre-diabetes. Los

participantes aprendieron formas sencillas de comer más saludable con los alimentos de su cultura, ser más activos, y leer las etiquetas de alimentos y bebidas. Después de un año, los participantes en el taller del proyecto HEED perdieron un promedio de siete libras. El proyecto HEED ha sido financiado para ofrecer talleres gratis para la pérdida de peso para 800 residentes en East Harlem, como parte de un estudio.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en riesgo de desarrollar la diabetes, llame al 212-659-9552 o escriba un correo electrónico al [ehpdp@unionsett.org](mailto:ehpdp@unionsett.org) para informarse de como participar en el ***Proyecto HEED***.