



A los 40 años, Julissa Molina Soto está en la mejor condición física de su vida, pero su motivación no es la vanidad sino el bienestar de docenas de hispanos en Estados Unidos que la ven como una inspiración para mejorar su salud y prevenir enfermedades.

Esta inmigrante originaria de Michoacán (oeste de México) dirige el programa Por Tu Familia, de la Asociación Americana de la Diabetes (AAD, en inglés) en el estado de Colorado, que en 2012 asistió a más de 50 mil personas sobre temas de salud, nutrición y ejercicio físico.

Su pasión por servir de ejemplo para su comunidad la llevó a participar recientemente en una competición en Denver (Colorado) en el que se valora el cuerpo de los participantes y donde obtuvo el noveno puesto entre 20 finalistas, logro que, dijo, nunca se habría imaginado cuando llegó a Estados Unidos hace 15 años.

"Cuando yo estaba en ese escenario con mi bikini, con ese cuerpo tan perfecto que Dios me dio, no lo podía creer, porque (pasé) de ser una mujer con sobrepeso (...)", dijo a Efe Julissa, que enfrentó además violencia doméstica.

Predicar con el ejemplo es precisamente la herramienta que Molina Soto utiliza para impulsar a las mujeres latinas en los programas de Por Tu Familia a ejercitarse y comer mejor.

Ella muestra una fotografía de cuando sufría sobrepeso a las personas que dudan de que los cambios en su alimentación y el ejercicio puedan marcar la diferencia en sus vidas.

Mujeres como Johana García, de 28 años, reaccionan con sorpresa.

"Desde el momento en que nos enseñó su foto, como ella estaba antes a como está ahora, me quedé sin palabras", dijo García, quien ha perdido 32 libras en 16 semanas desde que se inscribió en el programa de nutrición de la AAD.

"Si ella puede, cualquier persona puede", dijo García.

La pasión por ayudar a los latinos en Colorado a mejorar su salud e informarles acerca de opciones para prevenir enfermedades proviene de su experiencia con el sistema de salud en Estados Unidos, algo que ella ha intentado cambiar como directora de programas para hispanos de la AAD.

"Recuerdo correr a la sala de emergencia con mis hijos y terminar con una factura de 5 mil dólares. Yo me dije: 'Algún día voy a llegar a ser alguien en el sistema de salud y voy a enseñar a mi gente cómo es que podemos navegar este sistema'", rememoró.

El programa Por Tu Familia, que trabaja con clínicas, iglesias y centros de recreación, se enfoca en programas preventivos e informativos acerca de enfermedades cardiovasculares, diabetes y nutrición.

Representantes de la AAD ofrecen información sobre clínicas a donde acudir, clases de ejercicio, exámenes médicos gratuitos y programas de salud en español.

Molina Soto cumple un papel importante en la comunidad como líder de un movimiento para mejorar la salud de inmigrantes sin seguro médico, señaló Sophie Faust, directora de programas de la fundación Caring for Colorado, que ha otorgado becas a Por Tu Familia.

La asociación ofrece clases gratuitas de ejercicio y talleres como Salsa, Sabor y Salud, que ofrece información de nutrición en español a niños mayores de 8 años y fomenta la vida activa.

Rosy Ramos, de 34 años, ha cambiado la alimentación de su familia luego de participar en una

de las clases de AAD en Aurora (Colorado). Desde entonces, sus hijas, Jennifer y Jessica, comen frutas y vegetales y están siempre activas.

Fuente: **Laressa Watlington / EFE**