



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Conozca los antecedentes médicos de su familia

Llamada a la acción:

Para obtener una imagen clara del riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, es importante conocer los antecedentes médicos de su familia. Cree un árbol genealógico con, al menos, las últimas tres generaciones. Cuando conozca los factores heredados, puede hacer cambios en el estilo de vida para reducirlos.

LISTA DE RECURSOS

La lección incluye recursos de la American Heart Association. Puede adaptar la lección a las necesidades de su comunidad mediante la adición o sustitución de diferentes recursos.

¿El programa es para adultos?

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

¿No hay equipo audiovisual disponible?

No se preocupe. Haga copias impresas. Pida a los participantes que lean en voz alta los mensajes clave.

¿Tiene un proyector?

Excelente. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la AHA para una de sus actividades interactivas.

¿Tiene una buena conexión a Internet?

Muestre un video de la AHA, divida a los participantes en grupos para que realicen un cuestionario en línea o una demostración de una herramienta en línea.

Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA | LISTA DE RECURSOS

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar cada actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



Video: Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



Material impreso: Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



Debate en grupo: Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



Herramienta en línea: Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde su casa.

Recursos adicionales sobre antecedentes familiares

Mi árbol de salud familiar

El material puede ayudar a descubrir qué afecciones cardiovasculares están presentes en la familia.

bit.ly/3t3aFfb

Infografía de Life's Simple 7 para comer mejor

La infografía brinda consejos para comer mejor.

bit.ly/39QSJgL

Afroamericanos y enfermedades cardiovasculares

La hoja de datos estadísticos incluye información sobre las enfermedades cardiovasculares entre los afroamericanos.

bit.ly/3rvoXoJ



CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA | LISTA DE RECURSOS

Hispanos y enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales

La hoja de datos estadísticos contiene información sobre las enfermedades cardiovasculares entre los hispanos.

bit.ly/2OfVcQ

Punto 1: Conocer los antecedentes médicos de su familia es importante para su salud cardíaca.



Antecedentes familiares y enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales

La American Heart Association explica la importancia de conocer los antecedentes familiares para comprender los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.

bit.ly/3ehYIOK



Pruebas genéticas: una herramienta para las familias que se enfrentan a determinadas enfermedades cardíacas

La investigación de las raíces hereditarias de algunas enfermedades cardiovasculares podría ayudar a los pacientes y sus médicos a tomar decisiones, identificar los riesgos y administrar el tratamiento.

bit.ly/3bw4RFb



¿Qué es la miocardiopatía en los adultos?

Se explica la miocardiopatía, que trata de enfermedades del músculo cardíaco.

bit.ly/2OiLoz1



La aorta: el impulso de la vida

Obtenga información sobre la aorta, así como sobre la aneurisma y la disección aórticas.

bit.ly/3l03mSJ



Acerca de la arritmia

Describe los diferentes tipos de arritmias y sus causas.

bit.ly/2OFyv1y



CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA | LISTA DE RECURSOS

Punto 2: Puede conocer más sobre su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca a partir de los antecedentes médicos de su familia.



Los mitos sobre el colesterol frente a los datos

Conozca los datos sobre el colesterol y cómo manejarlo.

bit.ly/3uvusoj



Hipercolesterolemia familiar (HF)

La hipercolesterolemia familiar, o HF, es un defecto heredado en el que el cuerpo recicla el colesterol de LDL (malo). Obtenga más información acerca de la afección, incluida la forma en que se diagnostica y trata.

bit.ly/3l0hknR



Las pruebas genéticas ayudan a la familia a descubrir afecciones cardíacas heredadas

Lea acerca de la experiencia de Kristen Criss con las pruebas genéticas para la detección de la miocardiopatía hipertrófica (MH).

bit.ly/3qsXe6B



Miocardiopatía hipertrófica (MH)

La miocardiopatía hipertrófica (MH) es causada por genes anormales en el músculo cardíaco. Descubra cómo se diagnostica y se trata la MH.

bit.ly/3sZWgAz



Comprenda sus riesgos para evitar un infarto de miocardio

En este recurso, se describen los factores de riesgo de sufrir un infarto de miocardio y cómo puede ayudar a prevenirlos.

bit.ly/2Of08Su



Antecedentes familiares y enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales

Conozca la importancia de conocer los antecedentes familiares para comprender los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.

bit.ly/3bv1Y7t



CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA | LISTA DE RECURSOS



Afroamericanos y enfermedades cardiovasculares

La hoja de datos estadísticos incluye información sobre las enfermedades cardiovasculares en los afroamericanos.

bit.ly/3sVEq1A



Hispanos y enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales

La hoja de datos estadísticos contiene información sobre las enfermedades cardiovasculares entre los hispanos.

bit.ly/2O7EgWf

Punto 3: Un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



Antecedentes familiares y enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales

Conozca la importancia de conocer los antecedentes familiares para comprender los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.

bit.ly/3cefmw6



My Life Check | Life's Simple 7

La herramienta interactiva en línea lo ayuda a evaluar y realizar un seguimiento de la información médica cardíaca y a comprender mejor el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

bit.ly/30r59a3



Datos sobre la presión arterial alta

Incluye información sobre el diagnóstico y el tratamiento de la presión arterial alta.

bit.ly/3elYCWn



CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA | LISTA DE RECURSOS



En forma

Incluye consejos sobre cómo ser más activo para mejorar la salud del corazón.
bit.ly/3v9gXMo



Infografía de Life's Simple 7 para comer mejor

Incluye información sobre cómo tomar decisiones inteligentes y cambiar para construir un estilo de alimentación saludable.
bit.ly/39QSJgL