



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™



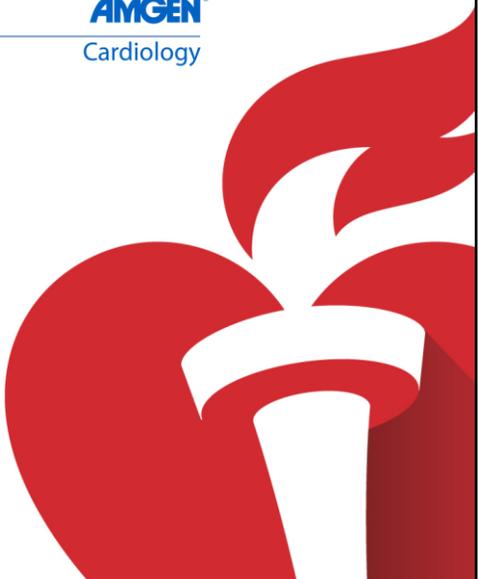
**AMGEN**  
Cardiology

# ¡Manténgase activo!

**#EmPOWERChange**

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21



Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## MANTÉNGASE ACTIVO | Descripción general de la lección

### Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

### Lección de salud: ¡Manténgase activo!

- Comprender las pautas de actividad física para los estadounidenses
- Identificar cómo eliminar las barreras de la actividad física
- Establecer un plan de actividad física

### Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## ¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

**EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.**

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](http://EmPOWEREDtoServe.org).



**Declaración de la misión de la AHA**  
**Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.



## POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**La cardiopatía es la causa principal de muerte en todo el mundo.**

**El accidente cerebrovascular ocupa el segundo lugar a nivel mundial.** Incluso cuando estas afecciones no provocan la muerte, pueden causar discapacidad y disminuir la calidad de vida de una persona.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Aumentar la actividad física también forma parte del cumplimiento de los objetivos de impacto de la AHA para el 2030:

- Aumentar la esperanza de vida saludable de 66 hasta al menos 68 años en los Estados Unidos y de 64 hasta al menos 67 años en todo el mundo para el 2030.



## POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Queremos ver un mundo libre de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.**

La cardiopatía y el accidente cerebrovascular se pueden prevenir un 80% de las veces si se toman decisiones saludables, como realizar actividad física de forma regular, lo que conlleva una vida más larga y saludable.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## LA SITUACIÓN

**Solo alrededor del 20% de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad física.**

La falta de actividad aumenta el riesgo de muerte por ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y diabetes de tipo 2, así como por cáncer de colon, de endometrio y de pulmón.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## LA SITUACIÓN

Entre el 30% y el 50% de los estadounidenses adultos que realizan actividad física de intensidad nada o poco moderada a vigorosa pueden obtener beneficios valiosos **si sustituyen el tiempo que pasan sentados por una actividad ligera.**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Los adultos deben realizar lo siguiente:

Al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada

- O -

Al menos 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa

- O -

Una combinación de ambas y, de preferencia, distribuidas a lo largo de la semana



**Se debe incorporar actividades de entrenamiento de fuerza por lo menos dos días a la semana.**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

A continuación, dé ejemplos de problemas de salud que las personas que NO se mantienen físicamente activas tienen más probabilidades de desarrollar:

- Mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Mayor probabilidad de tener sobrepeso.

**Pregunte lo siguiente al grupo:** Imaginen que algunos amigos quisieran mantenerse físicamente activos, pero todavía no son personas activas. ¿Qué les dirían acerca de cómo la falta de actividad podría perjudicar su salud?



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Los niños de entre 3 y 5 años de edad deben mantenerse físicamente activos y tener muchas oportunidades de moverse a lo largo del día

Los niños de entre 6 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva. Después, diga:

Mantenerse físicamente activo tiene muchos beneficios para la salud, sin importar la edad que tengan. Es especialmente importante ayudar a los niños a desarrollarse para convertirse en adultos sanos.

Puede ser difícil conseguir que los niños dejen a un lado sus dispositivos electrónicos y hagan algo que implique actividad. Pero, con un poco de esfuerzo, podemos ayudarlos a aprender hábitos saludables ahora y a encontrar actividades que les puedan encantar toda la vida.



## VIDEO: Ejercítese de forma conveniente



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

10

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Compruebe la URL del video Ejercítese de forma conveniente. Si no va a contar con una conexión activa a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: <https://www.youtube.com/watch?v=NqLBXrzZqi0>



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

### Moverse más, sentarse menos

Las personas adultas deben moverse más y estar menos tiempo sentadas a lo largo del día. Un poco de actividad física es mejor que nada.

Los adultos que pasan menos tiempo sentados y realizan cualquier cantidad de actividad física moderada a vigorosa obtienen algunos beneficios para la salud.



**Cualquier actividad física aporta beneficios.**

11



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

**La reducción del tiempo sedentario disminuye los riesgos de enfermedades crónicas.**

Si no está realizando ninguna actividad, comience con una actividad ligera como caminar. Incluso las actividades de intensidad leve son mejores que estar sentado.

**Incorpore pequeños períodos de actividad.**

Póngase de pie para realizar llamadas telefónicas, póngase de pie para estirarse y dar un corto paseo más o menos cada hora, o pruebe con un escritorio o una estación de trabajo que le permitan permanecer de pie.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

12

Revise la información de la diapositiva.

**Pregunte lo siguiente al grupo:** ¿Es caminar una actividad que podrían incorporar a su horario diario?



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

### Los niños y la actividad física

- Es probable que los niños poco activos se conviertan en adultos poco activos.
- La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales en general.
- La actividad puede ser especialmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con problemas de peso.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

13

Revise la información de la diapositiva.

Explique lo siguiente al grupo:

- Todos los niños, incluso los menos coordinados, necesitan mantenerse físicamente activos.
- La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales en general.
- La actividad puede ser especialmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con problemas de peso.

Si no puede realizar una hora completa de actividad, intente realizar al menos dos períodos de 30 minutos o cuatro períodos de 15 minutos de actividades vigorosas.



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

### Ejemplos de actividad física moderada:

- Caminar enérgicamente (3 millas [5 km] por hora o más rápido, sin alcanzar la velocidad de la marcha atlética)
- Aeróbicos acuáticos
- Andar en bicicleta (a menos de 10 mph)
- Tenis (en dobles)
- Yoga
- Baile de salón
- Jardinería general



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

### Ejemplos de actividad física vigorosa:

- Marcha atlética, trotar o correr
- Vueltas de natación
- Tenis (*individual*)
- Baile aeróbico
- Andar en bicicleta (*a 10 mph o más rápido*)
- Saltar la cuerda
- Trabajo de jardinería intenso (*excavar o azadonar de forma continua*)
- Excursionismo de montaña o con una mochila pesada



Lea la información de la diapositiva.



## PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

### La actividad física ayuda a lo siguiente:

- Controlar el peso.
- Reducir la presión arterial.
- Incrementar el colesterol HDL (“bueno”).
- Reducir el riesgo de diabetes y de algunos tipos de cáncer.
- Mejorar el bienestar psicológico, incluido el fomento de una mayor autoconfianza y una mejor autoestima.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Prolongar la buena salud.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

16

### Revise la información de la diapositiva.

- Note que tan solo con estar de pie en lugar de permanecer sentado, su cuerpo se beneficia del movimiento.
- Busque oportunidades para permanecer de pie durante el día. Por ejemplo, si está leyendo en el trabajo o viendo las noticias en casa, en lugar de sentarse, póngase de pie o, incluso mejor, camine.
- Además de todo lo anterior, la actividad física ayuda a mantener la mente ágil, tanto ahora como más adelante. Los estudios demuestran que los niveles más altos de acondicionamiento físico están vinculados a una mejor atención, aprendizaje, memoria y capacidad de resolución de problemas.



## PUNTO 2: Posibles barreras de la actividad física

**“No tengo tiempo suficiente”.**

**Seleccione las actividades que mejor encajen en su rutina**, como caminar por el vecindario, subir las escaleras, estacionarse más lejos de su destino o ejercitarse mientras ve la televisión.

**“No tengo a nadie con quien hacer ejercicio”.**

**Inscríbese en un gimnasio o en un grupo de caminata o de carrera para obtener apoyo social.**

17



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

A continuación, se presentan algunas barreras comunes que las personas mencionan. ¿Cuáles son algunas formas de superar las barreras? (Consulte los siguientes ejemplos).

### BARRERAS Y SOLUCIONES:

#### Falta de tiempo

Supervise sus actividades durante una semana e identifique las horas disponibles para la actividad física. Seleccione las actividades que mejor encajen en su rutina, como caminar por el vecindario, subir las escaleras, estacionarse más lejos de su destino o ejercitarse mientras ve la televisión.

#### Los amigos y la familia no comparten su interés en la actividad física

Explique sus metas de salud/acondicionamiento físico a sus amigos y familiares, y solicite apoyo. Invite a otros a participar en actividades físicas con usted. Si es una opción, inscríbese en un gimnasio o en un grupo de caminata o de carrera para obtener apoyo social.



## PUNTO 2: Posibles barreras de la actividad física

**“No tengo la energía suficiente”.**

**Planifique con antelación.**

Determine a qué hora del día tiene más energía y programe la actividad en ese momento.

**“No tengo equipo para hacer ejercicio”.**

**Seleccione actividades para las que no sea necesario un equipo ni una membresía de gimnasio,** como caminar, correr, saltar la cuerda o realizar ejercicios de calistenia.

**“Tengo que cuidar de mi familia”.**

**Pasen tiempo juntos mientras se ejercitan.** Jueguen al pilla pilla, vayan a dar un paseo o visiten un parque.



A continuación, se presentan algunas barreras comunes que las personas mencionan. ¿Cuáles son algunas formas de superar las barreras? (Consulte los siguientes ejemplos).

### BARRERAS Y SOLUCIONES:

#### **Falta de motivación o energía**

Planifique con antelación. Programe la actividad física para horas/días específicos y márkela como realizada en su lista o calendario cada vez que la complete. Determine a qué hora del día tiene más energía y programe la actividad en ese momento. Únase a un grupo o una clase de ejercicios, e interactúe con otros miembros del grupo como motivación para asistir y mantenerse responsable. Prepare su ropa de entrenamiento la noche anterior y llévela al trabajo como recordatorio.

#### **Falta de recursos/equipo**

Seleccione actividades para las que no sea necesario un equipo ni una membresía de gimnasio, como caminar, correr, saltar la cuerda o realizar ejercicios de calistenia. Identifique los recursos poco costosos y convenientes en su comunidad, como parques y programas de recreación, clubes de caminata, etc. Utilice latas de sopa o envases de leche de un galón llenos de agua como pesas.

#### **Obligaciones de cuidado familiar**

Haga ejercicio con sus hijos. Vayan a caminar juntos, jueguen al pilla pilla u otros juegos de carrera. Pueden pasar tiempo juntos y asegurarse de que están obteniendo la actividad física diaria que necesitan para mantenerse saludables. Si hay una clase de ejercicio a la que le



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

gustaría asistir, intente alternar el tiempo de cuidado de niños con un vecino.



## PUNTO 3: Crear un plan de actividad física

**Ha tomado la decisión de empezar a ser físicamente más activo. ¿Cuál es el siguiente paso?**

- 1) Realícese un examen de salud inicial si padece alguna afección crónica o si tiene preguntas o inquietudes médicas.
- 2) Identifique y enfrente sus obstáculos.
- 3) Realice una autoevaluación.
- 4) Defina sus metas.
- 5) Considere la posibilidad de mantener un registro de actividad.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Siempre es una buena idea hablar con su profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.

### Revise estos cinco pasos para empezar:

**Paso 1:** Someterse a un examen de salud inicial con su profesional de la salud si tiene preguntas, inquietudes o una afección crónica.

**Paso 2:** Identificar, enfrentarse a sus obstáculos y ser honesto consigo mismo:

- ¿qué lo detiene?
- ¿Cómo puede superar lo que lo detiene?

**Paso 3:** Realizar una autoevaluación: El punto de partida y la elección de la actividad física se basan en lo que puede hacer.

- ¿Cuál es su nivel actual de acondicionamiento físico?
- ¿Puede caminar enérgicamente durante 20 minutos? ¿Durante 30 minutos?
- ¿Puede caminar una milla (1,6 km)? ¿Cuánto tiempo tarda?
- ¿Puede flexionarse y tocarse los dedos de los pies?
- ¿Qué actividades aeróbicas, de formación de músculos, de flexibilidad y de composición corporal disfruta?

**Paso 4:** Tomarse su tiempo para establecer sus metas.

**Paso 5:** Considere la posibilidad de mantener un registro de actividad.

- Tenga en cuenta el valor de encontrar un amigo o dos:
- Pida a su familia y amigos que lo acompañen, ya que es más probable que se adhiera a la actividad si tiene compañía.
- Participe en un grupo de caminata, en otro grupo de actividad física, en un club de salud o en la YMCA.
- Las iglesias y los centros de adultos mayores suelen ofrecer programas de actividad física.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

- Muchas personas dicen que escuchar música durante el ejercicio puede mejorar la resistencia y retrasar la fatiga.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## MOVERSE MÁS, CON MÁS INTENSIDAD Y SENTARSE MENOS



Realizar **10 minutos de estiramiento** equivale a caminar a lo largo de un campo de fútbol



Los **20 minutos de pasar la aspiradora** equivalen a caminar una milla (1,6 km)



Realizar **2,5 horas de caminata cada semana por un año** equivale a atravesar a pie el estado de Wyoming



Realizar **1 hora de baile cada semana durante un año** equivale a caminar de Chicago a Indianápolis



Jugar **30 minutos de tenis individual** equivale a caminar 5 km



Realizar durante **30 minutos las compras de comestibles cada dos semanas por un año** equivale a caminar una maratón



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

20

Revise la información de la diapositiva.



## MOVERSE MÁS, CON MÁS INTENSIDAD Y SENTARSE MENO

### Salga.

Después, aumente lentamente la duración o la intensidad.

- Establezca metas claras para motivarse.
- Las metas pueden ser útiles cuando no está de humor para moverse.



Revise la información de la diapositiva.

Comparta con el grupo la importancia de establecer sus propias metas. Los adultos que establecen sus propias metas tienen más probabilidades de adherirse a ellas.

**Pregunte lo siguiente al grupo:** Si ya se mantiene activo, comparta con el grupo un consejo sobre cómo alcanzar con éxito sus metas de actividad física.

Dé algunos consejos para establecer metas realistas:

- Acumule por lo menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa (o una combinación de ambas) cada semana.
- O haga lo que su médico le recomiende.
- Aumente gradualmente sus entrenamientos fijando metas.
- Incluya las oportunidades de mantenerse más activo durante el día: Pasee por el centro comercial antes de ir de compras, tome las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o realice pausas de 10 a 15 minutos para caminar mientras ve la televisión o lee.
- Planifique una hora y un lugar convenientes para realizar las actividades.
- Esté activo a la misma hora del día, de manera que se convierta en una parte regular de sus actividades: un hábito saludable.



## ¡CONTABILICE EL TIEMPO!

**Se obtienen los mismos beneficios si divide el tiempo en dos o tres segmentos de 10 a 15 minutos al día.**

- Incorpore un paseo.
- Camine, trote en su sitio o utilice la caminadora en el gimnasio.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

22

Revise la información de la diapositiva.

Agregue otras sugerencias sobre cómo incorporar la actividad física durante el día:

- Dé un paseo rápido con amigos o familiares.
- Pasee por un centro comercial cercano.
- Estacionese a cierta distancia de su destino y recorra a pie el resto del camino.
- Tome las escaleras.

**Pregunte lo siguiente al grupo:** ¿Qué estrategias para estar activo en incrementos de 15 minutos podrían funcionar para ustedes?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## EJERCICIO EN EL TRABAJO

### Jornadas laborales activas

- Programe la hora de la actividad física en su calendario y trátela como cualquier otra cita importante.
- Participe en un club de caminata en el trabajo o cree uno.
- Camine durante la jornada laboral.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

23

Revise la información de la diapositiva.

Agregue otras sugerencias sobre cómo incorporar la actividad física durante el día:

- Camine y hable con un compañero de trabajo en lugar de sentarse en una sala de conferencias.
- Camine durante las llamadas de negocios, cuando sea posible.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- Baje del ascensor unos pocos pisos antes y tome las escaleras hasta llegar a su destino.
- Pasee por el edificio para realizar una pausa durante la jornada laboral o a la hora del almuerzo.



## HAGA EJERCICIOS EN CASA

### Las tareas domésticas cuentan

- Limpie la casa.
- Rastrille las hojas, pade los árboles y trabaje en el jardín.
- Camine o ande en bicicleta hasta la tienda de la esquina.
- Lave el auto.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
You're the Cure

Revise la información de la diapositiva.



## SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
**You're the Cure**

### Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



## UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

**¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.



## CONCLUSIÓN

**¡Valoramos sus pensamientos!**

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:  
[empoweredserves@heart.org](mailto:empoweredserves@heart.org)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.



## OMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE** ...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



**La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:**  
Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

28

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.