



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Acabe con el exceso de sodio

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Reducir la cantidad de sodio en su dieta puede ayudarlo a disminuir o evitar la hipertensión arterial, lo que reduce su riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Comprométase a reducir el sodio que usted y sus seres queridos consumen, e invite a otros en sus redes sociales a unirse a usted en el compromiso de reducir el consumo de sal. Visite heart.org/sodium para obtener más información.

Necesidad de la comunidad

Nuestros cuerpos necesitan un poco de sal para su funcionamiento normal. Sin embargo, si usted es como la mayoría de los estadounidenses, probablemente esté consumiendo mucho más de lo que su cuerpo necesita (incluso si nunca usa el salero). Con el tiempo, esto puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Incluso puede ponerlo en riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. ¡Así que despídase del exceso de sal! Y, tenga la seguridad de que incluso con menos sodio, los alimentos pueden ser igualmente sabrosos.

- Considere estos datos:
- Nueve de cada 10 estadounidenses consumen demasiado sodio.
- El sodio agregado a los alimentos fuera del hogar representa más de dos tercios de la ingesta total de sodio en los Estados Unidos.
- Más del 70% del sodio que se consume proviene de alimentos procesados, envasados y de restaurantes.
- La hipertensión arterial (HA) entre las personas de raza negra se encuentra entre las más altas de EE. UU. y de todo el mundo.
- En EE. UU.:
 - Más del 57% de las personas no hispanas de raza negra padecen HA.
 - Entre los hispanos, el 44% tiene HA.
 - Más del 41% de los estadounidenses asiáticos tiene HA.
- Si se limita la ingesta de sodio, puede conseguir lo siguiente:
 - Ayudar a reducir el riesgo de tener HA.
 - Ayudar a controlar su presión arterial si tiene HA.



Tres puntos importantes

Llevamos una vida muy ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso, nos centraremos en tres mensajes clave:

- Entienda cómo el sodio (sal) afecta su salud.
- Conozca las fuentes comunes de sodio.
- Identifique los pasos para ayudar a reducir el consumo de sodio.

Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales del programa

¿No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta de tres anillos. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - Infografía de How Too Much Sodium Affects Your Health <http://bit.ly/38sDmIJ>
 - Infografía de Salty 6 <http://bit.ly/37thMCC>
 - Consulte la infografía del distintivo Heart-Check <http://bit.ly/31UsEli>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúntele si desean donar regalos para los participantes. Visite también la tienda online de la American Heart Association (shopheart.org) para conocer los regalos que puede comprar a granel.



Necesidades audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario para embajadores.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas de los presentadores” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Alguien en su familia tiene hipertensión arterial?
- ¿Le sorprendió alguno de los alimentos de la lista?
- ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta de un alimento antes de comprarlo?
- ¿Cuáles cree que serían las mejores opciones para reducir el sodio?

© 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