



American Heart Association

EmPOWERED to Serve™

Controlar sus afecciones crónicas durante la pandemia del COVID-19

LISTA DE RECURSOS

Llamada a la acción:

Controlar sus afecciones crónicas siempre es importante, pero es incluso más importante durante la pandemia del COVID-19. Las afecciones subyacentes, como las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes, afectan desproporcionadamente a las personas negras e hispanas y latinoamericanas. Es importante que tome el control de su salud mediante el automonitoreo de sus afecciones en casa, volver a ver a su médico y recibir la vacuna contra el COVID-19. Esta lección es para las personas que:

- Tienen presión arterial alta o pueden estar en riesgo de padecerla
- Tienen diabetes o pueden estar en riesgo de padecerla
- Necesitan ayuda para retomar las consultas con sus médicos

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

¿El programa se dirige a 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. Realice copias de los materiales impresos. Pida a los participantes que se turnen para leer los mensajes clave en voz alta.

¿Tiene un proyector?

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

¿Tiene una buena conexión a internet?

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en



CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | LISTA DE RECURSOS

grupos para realizar un cuestionario en línea o realice una demostración de una herramienta en línea.

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se presentan consejos sobre cómo incorporar esa actividad en la lección.



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



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



Análisis 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

Target: BP

Consulte a su médico para conocer si participa en Target: BP, un programa que ayuda a los médicos y equipos de atención médica mediante el acceso a investigaciones, herramientas y recursos más recientes a fin de alcanzar y mantener los objetivos de presión arterial en las poblaciones de pacientes a las que atienden. **Obtenga más información aquí:** targetbp.org.

Know Diabetes by Heart



CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | LISTA DE RECURSOS

Obtenga más información sobre cómo vivir con diabetes y acceda a recursos y apoyo para manejar sus objetivos.

Obtenga más información en knowdiabetesbyheart.org.

Punto 1: Monitoree y mida su presión arterial en casa.



Instrucciones de medición de la presión arterial

Una ficha informativa de una página que describe los pasos adecuados para revisar la presión arterial y los intervalos de los niveles de presión arterial.

<http://bit.ly/2qx1Wr0>



Entender las lecturas de la presión arterial

Utilice esta tabla en línea para entender lo que significan sus valores de presión arterial. <http://bit.ly/1zQfM02>



Monitoreo de las automediciones de la presión arterial

Este video educativo instruye a los equipos de atención médica y pacientes para que realicen correctamente las automediciones de la presión arterial.

<http://bit.ly/2QENFTU>



Mi registro de presión arterial (impreso)

Mi registro de presión arterial (impreso): imprima este registro para llevar un control de sus lecturas de presión arterial. <http://bit.ly/2LCP3TI>



Folleto de presión arterial alta y accidente cerebrovascular



CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | LISTA DE RECURSOS

Un folleto de 16 páginas que enfatiza por qué es importante que se someta a una revisión de la presión arterial y cómo controlarla. (Realice el pedido con antelación y revíselo durante cinco minutos). <http://bit.ly/37nvwQG>

Punto 2: Monitoree y mida su nivel de glucemia en casa.



¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

En esta hoja informativa de una página, se explica la diabetes tipo 1 y tipo 2, y cómo controlarlas. <https://bit.ly/3zkPwAP>



Tipos de diabetes

Este recurso proporciona información más detallada sobre la diabetes tipo 1 y tipo 2, así como sobre la diabetes durante el embarazo. <https://bit.ly/38iKEjC>



Cuatro preguntas para hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón

En la hoja de una página, se describen las preguntas más importantes que debe hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón. <https://bit.ly/3DlTQ5e>

Punto 3: Es importante que retome las consultas con su médico.



Preparación para su primera cita

El recurso de una página lo ayudará a prepararse para una cita retrasada con el médico. <https://bit.ly/3mw7kW6>



CONTROLAR SUS AFECIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | LISTA DE RECURSOS



Encuentre un seguro médico asequible

Obtenga más información sobre las opciones en su área. <https://bit.ly/3gzBGmG>



Encuentre un centro de salud cerca de usted

¿Necesita un nuevo médico? Eche un vistazo a los centros de salud de su área que proporcionan atención de calidad. <https://bit.ly/3jhIrvI>



Cinco razones por las que los hospitales son seguros para las emergencias cardíacas y accidentes cerebrovasculares, incluso durante la pandemia

Este video explica las medidas preventivas que los hospitales están tomando para mantenerlo a salvo. <https://bit.ly/3jkBDgw>

Punto 4: Considere vacunarse.



Preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19

Obtenga más información acerca de las diferentes vacunas y cómo pueden ayudarlo a protegerlo a usted y a su familia. <https://bit.ly/2WrOnZA>



Encuentre vacunas contra el COVID-19 cerca de usted

Obtenga más información sobre las opciones en su área. <https://bit.ly/3krt2rE>



CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | LISTA DE RECURSOS



Información de los CDC sobre la vacuna contra el COVID-19

Obtenga más información sobre la eficacia de la vacuna junto con los datos y estudios sobre ella. <https://bit.ly/3BkJnFr>