

Secretos del corazón

Conozca las señales de alarma de un ataque cardíaco.

No demore en llamar al 9-1-1.

Esquema de la clase

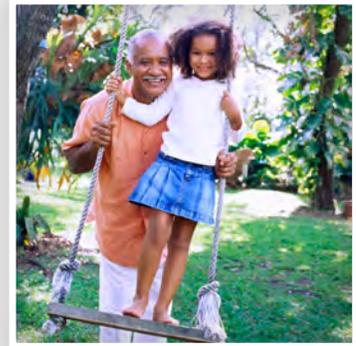
Llamado a la acción

Conozca las señales de alarma de un ataque cardíaco. No demore en llamar al 9-1-1.

Una necesidad a nivel comunitario

Cada 34 segundos, aproximadamente, una persona tiene un ataque cardíaco en Estados Unidos:

- Eso equivale a dos personas por minuto.
- Y a 120 de nuestros seres queridos por hora.



Cuando están teniendo un ataque cardíaco, algunas personas esperan antes de pedir ayuda. Hay quienes creen que sería vergonzoso pedir ayuda por una “falsa alarma”. Otras personas sienten tanto miedo de estar teniendo un ataque cardíaco que solo se repiten a sí mismos que no está ocurriendo.

Las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte entre los estadounidenses, especialmente entre quienes pertenecen a comunidades multiculturales:

- Uno de cada cuatro afroamericanos muere de una enfermedad cardíaca.
- También es fatal para uno de cada cinco nativos americanos y nativos de Alaska.
- Uno de cada cinco hispanos/latinos muere de una enfermedad cardíaca.

Cuando el flujo de sangre al corazón se ve interrumpido, la persona puede tener un ataque cardíaco. Por otra parte, si el corazón tiene una anomalía y deja de latir de manera repentina e inesperada, la persona puede sufrir un paro cardíaco. Cuando alguien está sufriendo un ataque al corazón, puede, a su vez, llegar a tener un paro cardíaco.

La clase “Secretos del corazón” contribuye a preparar adecuadamente a las comunidades multiculturales en este tema, puesto que genera concientización sobre el riesgo que representan los ataques cardíacos y sobre las medidas que deben tomarse en caso de producirse una emergencia médica. Los participantes aprenden que, sin importar cuál sea la emergencia, no deben demorar en llamar al 9-1-1. Y, si perciben que la persona ha dejado de respirar repentinamente, deben iniciar el proceso de RCP Hands-Only™ inmediatamente. Además, esta clase insta a todos los participantes a tomar medidas para disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Tres puntos importantes

Llevamos vidas ajetreadas y muchos de nosotros estamos expuestos a una excesiva cantidad de información. Por eso, aquí nos enfocaremos en tres mensajes fundamentales sobre la salud:

- Conozca las señales de alarma de un ataque cardíaco.
- No demore en llamar al 9-1-1 y, si percibe que la persona ha dejado de respirar repentinamente, inicie el proceso de RCP Hands-Only™.
- Ponga en práctica los pasos de Life's Simple 7® para reducir su riesgo.

Chequeo de salud de EmPowered To Serve

El chequeo de salud de EmPowered To Serve es una alternativa para que los miembros de cada comunidad tomen conciencia de la importancia de controlar su presión arterial y su peso. El objetivo es lograr que al menos un 15 por ciento de su organización comunitaria haga un chequeo de estos números. Lo siguiente es lograr que completen la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud®, a través de la URL individual de su grupo.

Puede alentar a los participantes a que se hagan este chequeo de salud opcional de EmPowered To Serve de distintas maneras:

- Antes de iniciar el programa, solicite a los participantes que controlen su presión arterial y su peso en sus hogares, en una estación Higi (controlador de salud portátil) o en el consultorio de su médico.
- Coloque una balanza y un tensiómetro en el lugar donde se desarrollará el programa. Solicite a los participantes que controlen su peso y presión arterial antes de que comience el programa.
- Invite a un proveedor de atención médica local o solicite la participación de una organización dedicada a la atención médica para que se encargue de chequear la presión arterial y el peso de los participantes al inicio del programa.
- Si tiene la posibilidad de hacer una evaluación de salud a los participantes, intente incluir un chequeo de los niveles de glucosa y colesterol.

Duración del programa

- Calcule entre 1 hora y 1 hora y ½ para presentar la clase.
- Si decide incluir una evaluación de salud, añada un período de 20 minutos o más previo al inicio de la clase para que los participantes puedan hacerse el chequeo de la presión y del peso.

Materiales del programa

- Una pizarra caballete con folios y marcadores.
- Manuales (uno por participante):
 - ¿Qué es un ataque cardíaco?
 - ¿Cuáles son las señales de alarma de un ataque cardíaco?
 - ¿Cómo me recupero de un ataque cardíaco?
 - Lista de tareas para la etapa de recuperación.
 - Folleto informativo sobre el procedimiento de RCP Hands-Only™.
 - Formulario de comentarios.

- Bolígrafos para completar los formularios de comentarios.
- Bolsitas de souvenirs: Póngase en contacto con compañías de la zona, como hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones dedicadas a la salud. Pregúnteles si pueden donar obsequios para entregar a los participantes. Ingrese también a la tienda de la American Heart Association (shop.heart.org) para comprar folletos al por mayor.

Recursos audiovisuales

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

No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta. Use las diapositivas a modo de guía para dar su clase sobre salud.

Concluir

¡Advertencia! Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

Programa de diapositivas con puntos a desarrollar y preguntas de debate

En la presentación de PowerPoint, las diapositivas incluyen una sección de “notas” donde se insertan comentarios relacionados con la clase. Use este recurso como ayuda para dar la clase. A fin de instar al grupo a participar, los puntos a desarrollar también incluyen preguntas orientadas a generar un debate. A modo de referencia, ofrecemos una lista de estas preguntas a continuación:

- ¿Conocen a alguien que haya tenido un ataque cardiaco?
- ¿Suelen ignorar los problemas de salud?
- ¿Saben por qué se produce un ataque cardiaco?
- Dedique un momento al cuestionario sobre ataques cardiacos: revise las seis preguntas en línea o léalas en voz alta para que el grupo las responda. Indique cuál es la respuesta correcta luego de que respondan cada pregunta.
- ¿Saben cuál es la diferencia entre un ataque al corazón y un paro cardiaco?
- ¿Alguno de ustedes tuvo que llamar alguna vez al 9-1-1 para solicitar atención de emergencia?
- ¿Qué recuerdan de esa experiencia?
- ¿Alguno de ustedes ha recibido entrenamiento de RCP?
- ¿Alguno de ustedes ha recibido entrenamiento de RCP Hands-Only™?
- A ver, levanten la mano: ¿cuántos de ustedes han visto el video del procedimiento RCP Hands-Only “Dos acciones al ritmo de “Stayin’ Alive” salvan vidas”?
- ¿Han escuchado hablar de los 7 pasos?
- ¿Intentan llevar una vida acorde a los 7 pasos?
- ¿Cuáles son las señales de alarma de un ataque cardiaco?
- ¿Cuánto tiempo deberían esperar antes de llamar al 9-1-1?