

Secretos del corazón

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



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Secretos del corazón Resumen de la clase

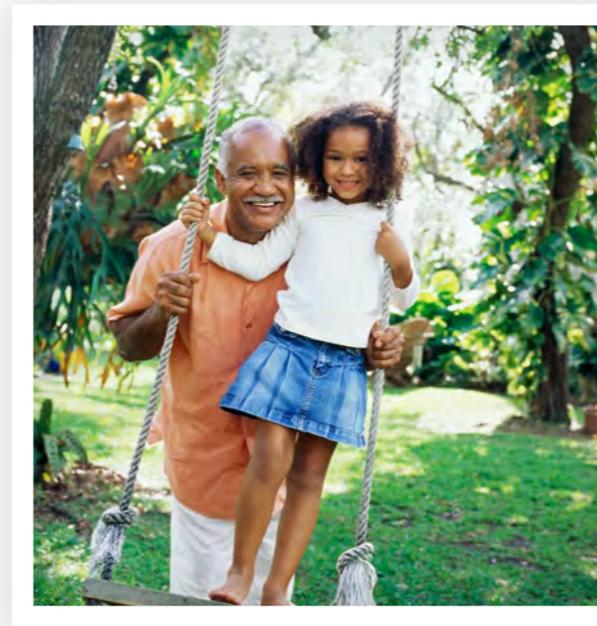
Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Secretos del corazón

- Llamado a la acción: Conozca las señales de alarma de un ataque al corazón. No demore en llamar al 9-1-1.

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase dura una hora aproximadamente.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a ingresar en línea luego de concluido el programa, para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información sobre los motivos por los que es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en tomar decisiones de vida más saludables?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Cada 34 segundos...

Puesto que la mayoría de estas muertes ocurren por una enfermedad cardíaca...

Cada aproximadamente
 **1.5 minutos** muere una persona a causa de una enfermedad cardiovascular

Aprenda todo lo que pueda sobre los ataques cardíacos.

- Pida al grupo que haga silencio por un momento. Cuando retome la clase, hágales notar que durante ese momento una persona murió debido a una enfermedad cardiovascular.
- Repase la información de la diapositiva.
- Explique que las enfermedades cardiovasculares también se denominan enfermedades del corazón.



Las buenas noticias

Cada año, decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y pueden volver a trabajar y llevar una vida normal.

6 – Secretos del corazón

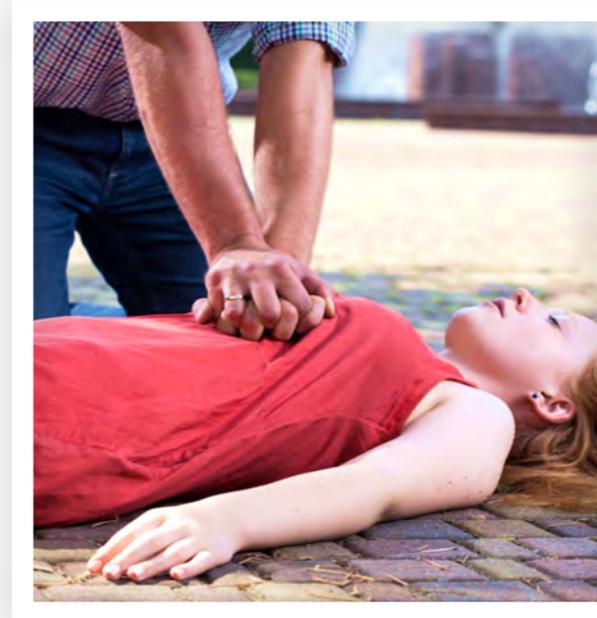
American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Pregunte al grupo:
 - ¿Conocen a alguien que haya tenido un ataque cardíaco?
- Repase la información de la diapositiva.
- Para darles ánimo, explíqueles que decenas de miles de estadounidenses sobreviven a un ataque cardíaco y luego pueden volver a trabajar y llevar una vida normal. Hay muchos motivos para tener fe en que la recuperación total es posible. El corazón puede sanar y fortalecerse cada vez más con el paso de los días.
- Es por eso que resulta tan importante conocer las señales de alerta de un ataque cardíaco y llamar al 9-1-1 inmediatamente para pedir ayuda. Este es el llamado a la acción del día de hoy y se les repetirá muchas veces.

Objetivos del programa

Después de tomar esta clase, ustedes podrán compartir con familiares y amigos lo siguiente:

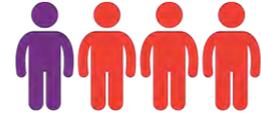
- Algunas de las causas y señales de alarma de los ataques al corazón.
- Qué hacer si cree que alguien está teniendo un ataque al corazón.
- Cómo hacer el procedimiento de **RCP Hands-Only™**.



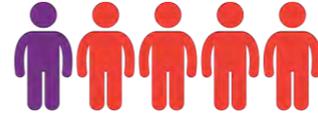
- Repase junto a los participantes los objetivos del programa.
- Explique la importancia de la clase del día:
 - Deben conocer las señales de alerta de los ataques cardiacos porque esto les permitirá pedir ayuda inmediatamente, ya sea para ustedes o para alguien cercano a ustedes.
 - Algunos ataques cardiacos son repentinos y agudos. Pero la mayoría de ellos comienza sutilmente con un leve dolor o malestar.
 - Actuar rápidamente puede salvar muchísimas vidas.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Sabén por qué se produce un ataque cardiaco?

Las enfermedades del corazón son...

La principal causa de muerte entre los estadounidenses



1 in 4
afroamericanos muere
de una enfermedad del
corazón.



1 in 5
nativos americanos y
nativos de Alaska
muere de una
enfermedad del corazón.



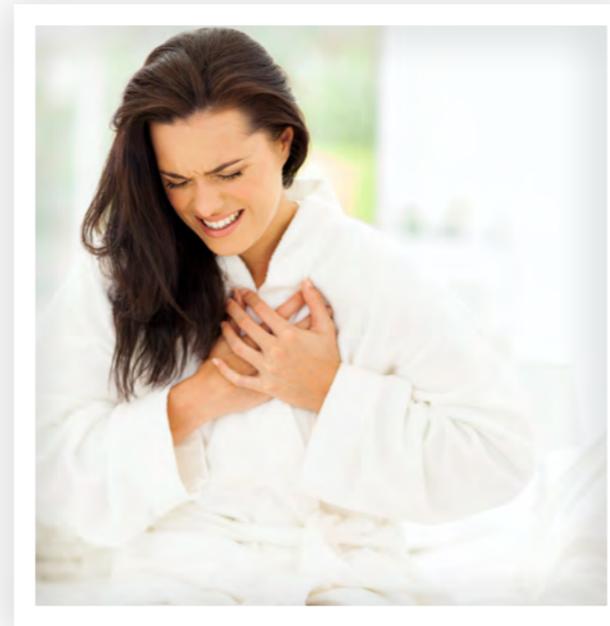
1 in 5
hispanos/latinos muere
de una enfermedad del
corazón.

- Repase la información de la diapositiva.
- Enfatice la importancia de que los miembros de las comunidades multiculturales empiecen a desarrollar conciencia sobre las enfermedades del corazón y las señales de un posible ataque cardíaco.

Punto #1

Conozca las señales de alarma de un ataque cardiaco

- Molestia en el centro del pecho que se extienda por más de unos minutos.
- Que sea intermitente.
- Que se manifieste como una sensación molesta de presión, compresión o llenura o, sencillamente, provocando dolor.



- Solicite voluntarios que se turnen para leer en voz alta los distintos síntomas.
- Haga una síntesis de las señales que pueden indicar un ataque cardiaco en curso:
 - Una sensación molesta de presión, compresión o llenura o, sencillamente, dolor en el pecho. Esta sensación, o el dolor, dura más de unos cuantos minutos o aparece y desaparece.
 - Dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
 - Falta de aliento con o sin molestia en el pecho.
 - Otros síntomas como la aparición repentina de sudor frío, náuseas o mareos.
- El síntoma más común de un ataque cardiaco es dolor o molestia en el pecho.
- Es más frecuente en las mujeres que en los hombres experimentar algunos de los otros síntomas comunes, especialmente la falta de aliento, náuseas o vómitos, y dolor en la espalda o la mandíbula.



Otros síntomas

- Dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aliento con o sin molestia en el pecho.
- La aparición repentina de un sudor frío, náuseas o mareos.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer en voz alta los distintos síntomas.
- Haga una síntesis de las señales que pueden indicar un ataque cardíaco en curso:
 - Una sensación molesta de presión, compresión o llenura o, sencillamente, dolor en el pecho. Esta sensación, o el dolor, dura más de unos cuantos minutos o aparece y desaparece.
 - Dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
 - Falta de aliento con o sin molestia en el pecho.
 - Otros síntomas como la aparición repentina de sudor frío, náuseas o mareos.
- El síntoma más común de un ataque cardíaco es dolor o molestia en el pecho.
- Es más frecuente en las mujeres que en los hombres experimentar algunos de los otros síntomas comunes, especialmente la falta de aliento, náuseas o vómitos, y dolor en la espalda o la mandíbula.

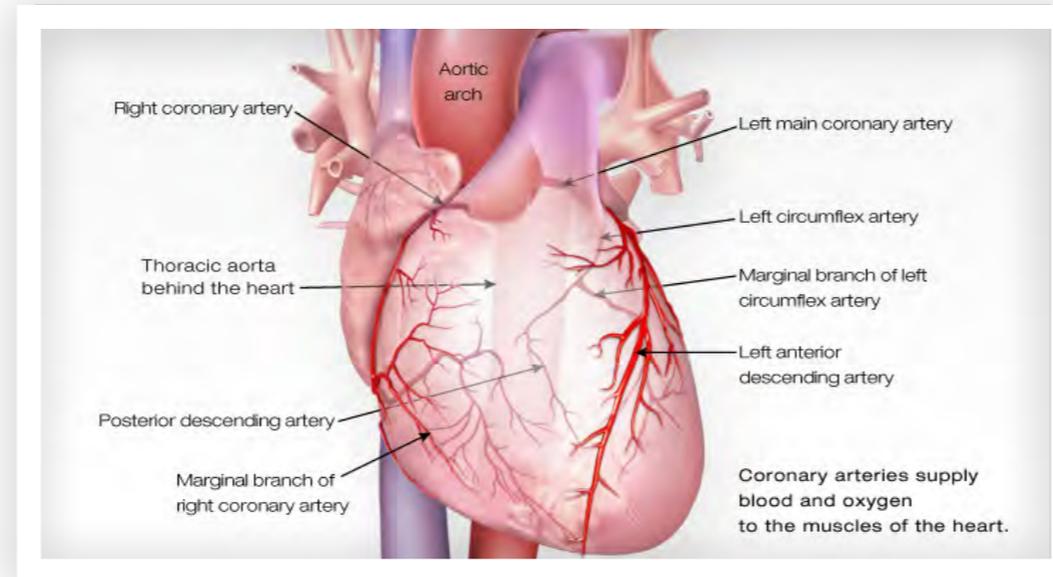
Síntomas de un ataque cardiaco



NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Revise la URL del video “Un ataque cardiaco sin importancia”, con Elizabeth Banks. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

- Reproduzca el video.

¿Qué provoca un ataque cardiaco?



NOTA PREVIA: Si tiene acceso a una conexión a Internet para dar la clase, considere reproducir los gráficos animados que explican el ataque cardiaco. Haga clic en esta imagen para activar el hiperenlace. O bien, busque la URL en la lista de recursos correspondiente a esta clase e ingrese a la misma al llegar a este punto de la clase.

Explíquelo al grupo lo siguiente:

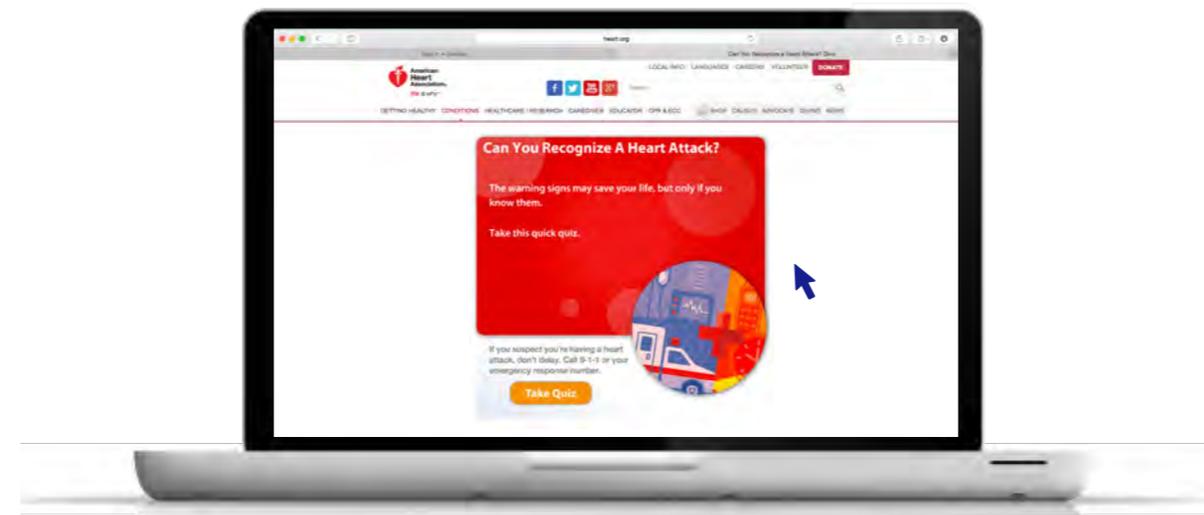
- Un ataque cardiaco se produce cuando el flujo de sangre que oxigena el músculo cardiaco disminuye considerablemente o se ve interrumpido.
- Esto ocurre porque las arterias coronarias que llevan sangre al corazón pueden engrosarse o endurecerse poco a poco por la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias que se denominan conjuntamente "placa".
- Este lento proceso se conoce con el nombre de arteriosclerosis.
- Si la placa se rompe y se forma un coágulo, esto bloquea el flujo de sangre y se produce un ataque cardiaco.

¿Es un ataque cardiaco? ¿O un paro cardiaco?

Ataque cardiaco	Para cardiaco
Problema "circulatorio"	Problema "eléctrico"
El flujo de sangre al corazón se ve interrumpido	El corazón tiene una anomalía y deja de latir repentina e inesperadamente

- Repase la información de la diapositiva.

Cuestionario sobre ataques cardiacos



NOTA PREVIA: Si tiene acceso a una conexión a Internet para dar la clase, considere hacer este cuestionario junto al grupo. Haga clic en la imagen para empezar—la URL es un hiperenlace de la imagen. O bien, busque la lista de recursos correspondiente a esta clase e ingrese al sitio web pertinente durante el programa.

Otra alternativa es revisar el cuestionario antes de empezar el programa, imprimir las preguntas y, al llegar a esta diapositiva, leer las seis preguntas en voz alta y pedir al grupo que las responda. Indique cuál es la respuesta correcta luego de que respondan cada pregunta.

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/HeartAttackToolsResources/Can-You-Recognize-a-Heart-Attack-Quiz_UCM_303942_Article.jsp

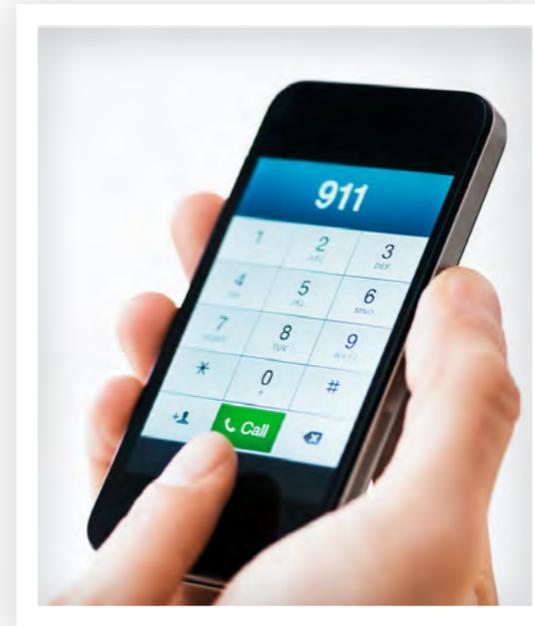
***Click on image to link to quiz

Punto #2

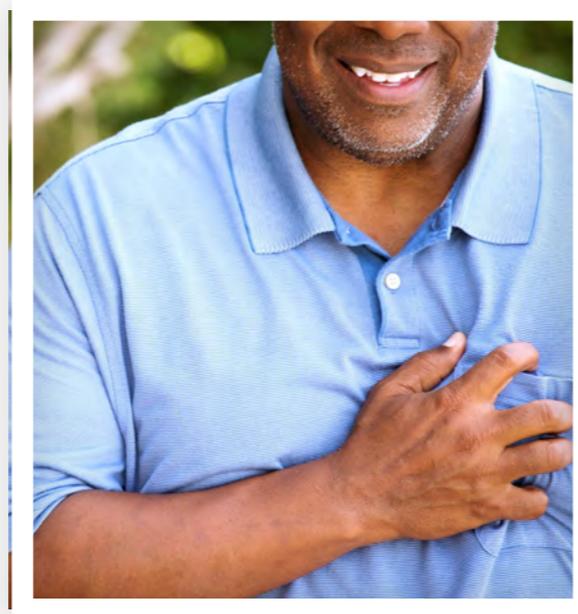
No demore en llamar al 9-1-1

Y, si percibe que la persona ha dejado de respirar repentinamente, inicie el proceso de RCP Hands-Only™.

- Consiga ayuda de inmediato.
- Llame al 9-1-1 o al servicio médico de emergencia de su localidad (EMS, por sus siglas en inglés), que puede ser una ambulancia o el Departamento de Bomberos.
- Vaya a un hospital inmediatamente.
- No conduzca hasta el hospital, salvo que no tenga ninguna otra opción.



- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes tuvo que llamar alguna vez al 9-1-1 para solicitar atención de emergencia?
 - ¿Qué recuerdan de esa experiencia?
- Repase la información de la diapositiva.
- Enfatique el mensaje de que no se debe esperar más de cinco minutos para llamar al 9-1-1 cuando alguien tiene molestia en el pecho, ya sea que se trate de uno mismo o de una persona con la que estamos, más aún si la molestia va acompañada de uno o varios de los demás síntomas.



Muchas personas retardan el pedido de ayuda

Cuando están teniendo un ataque cardiaco, 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 cardiaco que solo se repiten a sí mismos que no está ocurriendo.

- Pregunte al grupo:
 - ¿Suelen ignorar los problemas de salud?
- Repase la información de la diapositiva.
- Enfatique la importancia de buscar ayuda inmediatamente.

¿Le preocupa llamar al 9-1-1?

¿Debo pagar la ambulancia por adelantado?

¿Puedo meterme en líos?

¿Necesito tener alguna identificación para que un servicio médico me ayude?

“No—No demore en llamar al 9-1-1.”

- Pida ayuda a dos voluntarios; uno leerá las preguntas y el otro responderá “No. No demore en llamar al 9-1-1”.
- Haga hincapié en el hecho de que si alguien necesita servicios de emergencia, no se debe retrasar el llamado a emergencias.

¿Hablamos de la RCP?

Si tiene el entrenamiento adecuado y la situación lo exige:

- Inicie el proceso de RCP hasta que llegue la ayuda.

¿No le han capacitado para hacer RCP?

- El proceso de RCP Hands-Only es fácil de aprender.
- **Paso 1:** Llame al 9-1-1 o envíe a alguien a buscar ayuda.
- **Paso 2:** Haga compresiones firmes y rápidas en el pecho, al ritmo del tema musical “Stayin’ Alive”.



Aprenda a hacer RCP Hands-Only™.

Mire el breve video titulado: Dos acciones al ritmo de “Stayin’ Alive” salvan vidas.

- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes ha recibido entrenamiento de RCP?
- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿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”?
- Inste a cualquiera que no haya visto el video a ingresar en línea para verlo—es un video de un minuto que puede ser útil para salvar la vida de un ser querido.

RCP sin respiración boca a boca

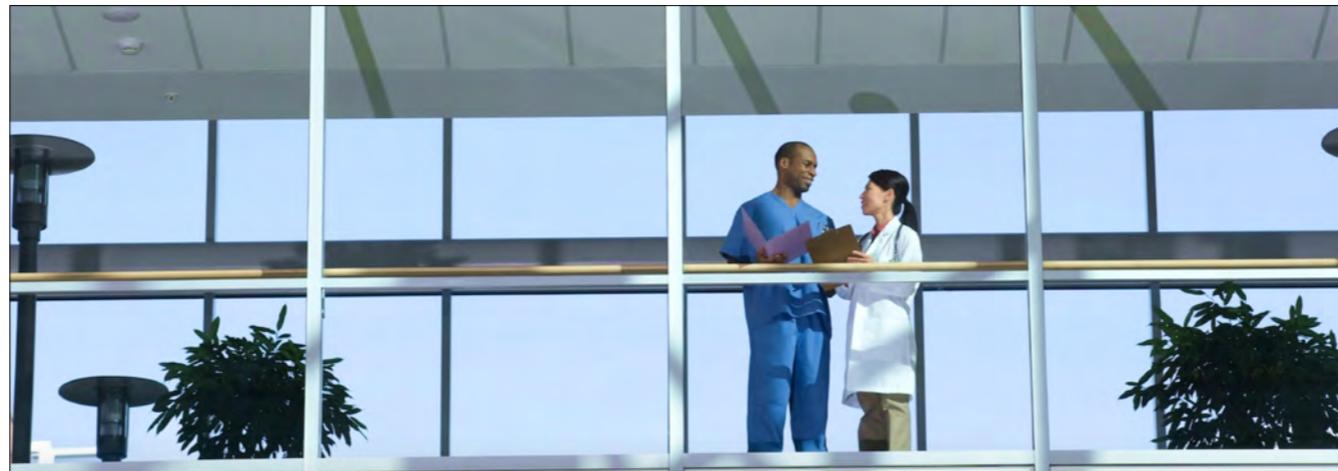


Paso 1: Llame al 9-1-1 o pídale a alguien que lo haga.

Paso 2: Haga compresiones firmes y rápidas en el medio del pecho. Por ejemplo, puede ayudarse con el ritmo del tema musical "Stayin' Alive".

NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Consulte la URL del video tipo película sobre el tema. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

- Reproduzca el video.



Tome estas medidas *hoy mismo*

Antes de que se produzca una emergencia...

- Averigüe cuáles son los hospitales de su área que ofrecen servicios de emergencia en el área cardíaca las 24 horas.
- Tenga siempre a mano y cerca del teléfono una lista de teléfonos de emergencia por cualquier eventualidad.

- Repase la información de la diapositiva.
- Enfatice la importancia de reservar el tiempo suficiente para hacer estas cosas. Esto puede salvar vidas.

Punto #3

Ponga en práctica los 7 pasos para reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco:

1. **Haga ejercicio.**
2. **Coma mejor**—elijá alimentos con bajos porcentajes de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
3. **Baje de peso**—y mantenga su peso bajo control.
4. **Deje de fumar**—y evite el humo que otras personas exhalan al fumar tabaco.
5. **Controle su colesterol.**
6. **Controle su presión arterial**—y siga un tratamiento si tiene presión arterial alta.
7. **Reduzca sus niveles de azúcar en sangre**—y controle sus niveles de glucemia si tiene diabetes.



- Pregunte al grupo:
 - ¿Han escuchado hablar de los 7 pasos?
 - ¿Intentan llevar una vida acorde a los 7 pasos?
- Explique que adoptar los 7 pasos también contribuye a evitar un ataque cardíaco.
- Repase junto a los participantes el primer diagrama con los principios de los 7 pasos.
- Destaque que además de implementar estos pasos, es importante hacerse chequeos regularmente y tomar todos los medicamentos recetados.

Llamado a la acción

Conozca las señales de alarma de un ataque al corazón—no demore en llamar al 9-1-1.

Pida a 5 amigos que miren el video sobre el procedimiento de RCP Hands-Only: Dos acciones al ritmo de "Stayin' Alive" salvan vidas.



- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuáles son las señales de alarma de un ataque al corazón?
 - ¿Cuánto tiempo deberían esperar antes de llamar al 9-1-1?



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Determinación a actuar:

- Ingrese a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredserves.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡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.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan ido.
- Colóquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association