

Purifiquemos el aire

You're the Cure: comparta su deseo de respirar aire libre de humo

Esquema de la clase

Llamado a la acción

Llamado a la acción: You're the Cure: comparta su deseo de respirar aire libre de humo

Una necesidad a nivel comunitario

Hay grandes evidencias que demuestran que la legislación antitabaco contribuye a mejorar la salud pública. Reducir el consumo y la exposición al tabaquismo pasivo, por ejemplo, ha contribuido a mejorar la salud cardíaca de los estadounidenses. Pero queda mucho por hacer. El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud: aumenta el riesgo en los no fumadores de padecer de enfermedades cardíacas, sufrir accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades.



Las mujeres y los miembros de comunidades multiculturales, así como los grupos de ingresos más bajos, suelen ser los más afectados. Además, en general, las políticas antitabaco protegen en menor medida a los obreros que a los empleados administrativos.

¿Qué podemos hacer al respecto? “Purifiquemos el aire” es un programa que capacita a los participantes para que contribuyan a mejorar la salud de la comunidad reduciendo el consumo de tabaco. Durante la clase, se enseña a los pequeños grupos a elaborar mensajes cortos y efectivos sobre el problema, a fin de prepararlos para trabajar en defensa de un ambiente libre de humo. Para contribuir a la participación activa, se alienta a los participantes a sumarse a la red “You're the Cure” de la American Heart Association, que trabaja en este sentido.

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:

- Recopilar los datos para incluir en su mensaje corto y efectivo.
- Si otros se manifiestan en defensa del aire puro, usted también puede hacerlo.
- You're the Cure: haga oír su voz en los medios.

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 instar a los participantes a hacerse 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 u otro controlador de salud electrónico, 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 de la salud para que se encargue de medir 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 examen 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 (descargue el documento y haga una copia por participante):
- Purifiquemos el aire: leyes integrales antibabaco en los EE. UU.
- Formulario de inscripción de You're the Cure - Tabaco
- 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. Para interesar a los participantes, los puntos a desarrollar también incluyen preguntas orientadas a generar un debate. A modo de referencia, a continuación le ofrecemos un listado de preguntas:

- ¿Cuántos de ustedes trabajan en un lugar con políticas antitabaco?
- ¿De qué manera afecta a los miembros de nuestra comunidad la ausencia de legislación antitabaco?
- ¿Cuáles creen que son los desafíos a los que se enfrentan nuestros gobiernos locales y estatales para obtener el apoyo de la comunidad a la hora de instaurar políticas antitabaco?
- ¿Qué tipos de medidas podemos tomar como comunidad para superar estas barreras?
- ¿Qué medidas la facilitarían?
- ¿Qué factores dificultan más la situación?
- ¿Qué tipos de medidas podríamos tomar, como comunidad, para mejorar el acceso a lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo?
- ¿Qué medidas podemos comprometernos a asumir HOY para progresar?