

Secretos del corazón

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



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



¿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.



**EmPOWERED
To Serve™**

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.



**EmPOWERED
To Serve™**

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.



**EmPOWERED
To Serve™**



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.



**EmPOWERED
To Serve™**

Objetivos del programa

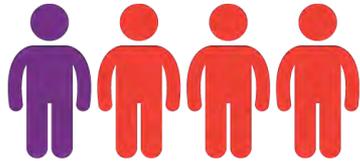
Después de tomar esta clase, ustedes podrán compartir con familiares y amigos lo siguiente:

- 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™**.



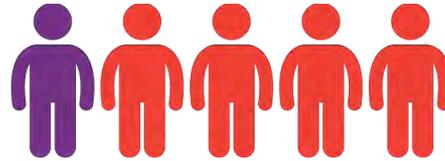
Las enfermedades del corazón son...

La principal causa de muerte entre los estadounidenses



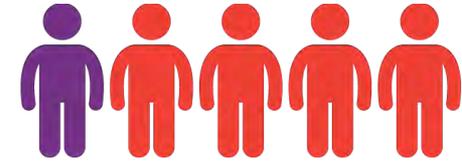
1 in 4

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.

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.





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.

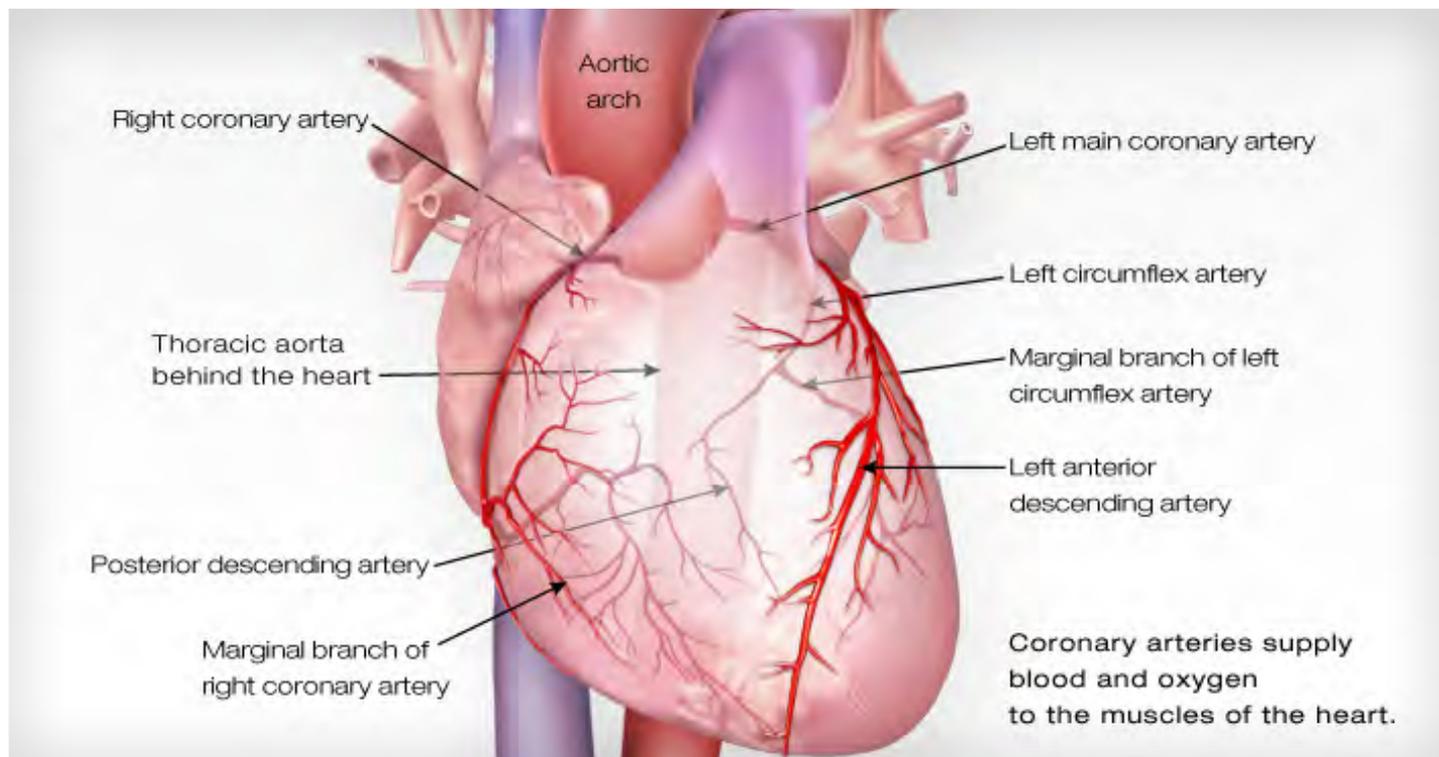
Síntomas de un ataque cardiaco



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

¿Qué provoca un ataque cardiaco?



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

Ataque cardiaco

Problema “circulatorio”

El flujo de sangre al corazón se ve interrumpido

Para cardiaco

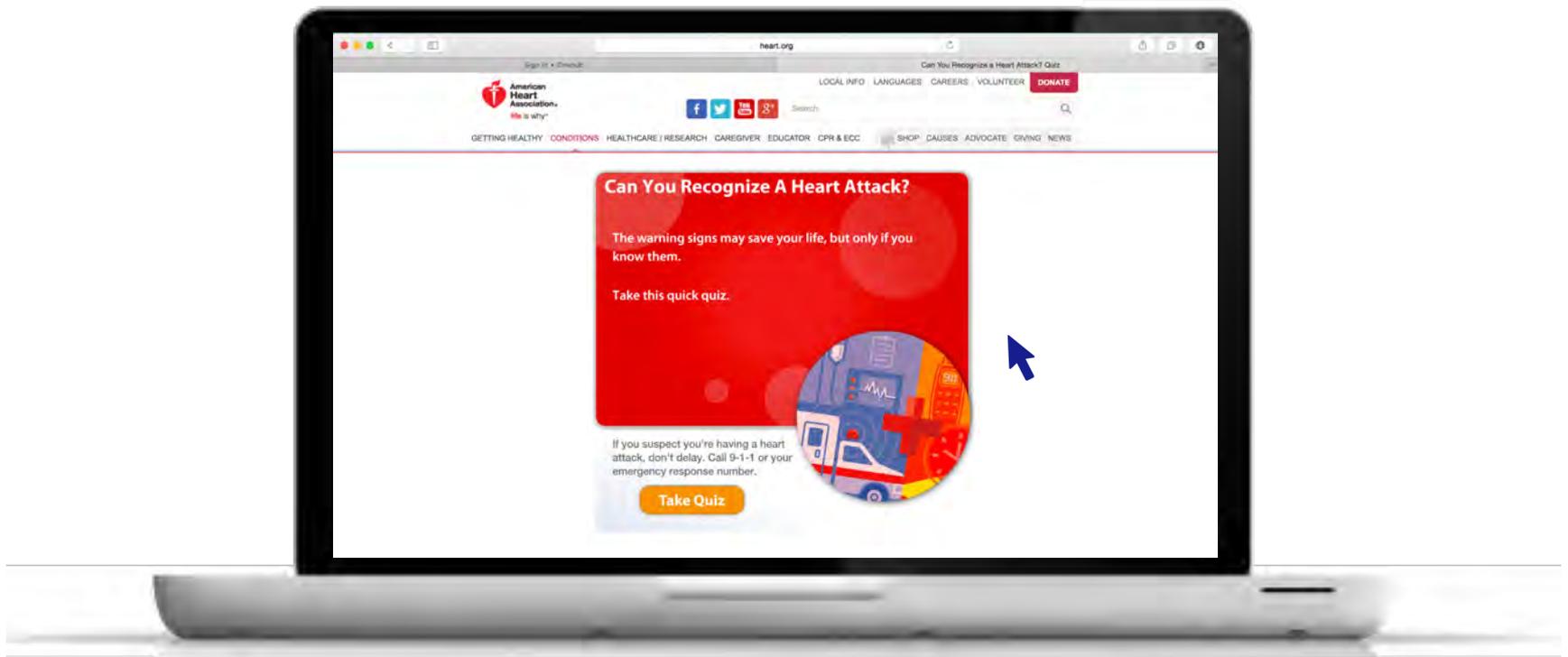
Problema “eléctrico”

El corazón tiene una anomalía y deja de latir repentina e inesperadamente



**EmPOWERED
To Serve™**

Cuestionario sobre ataques cardiacos

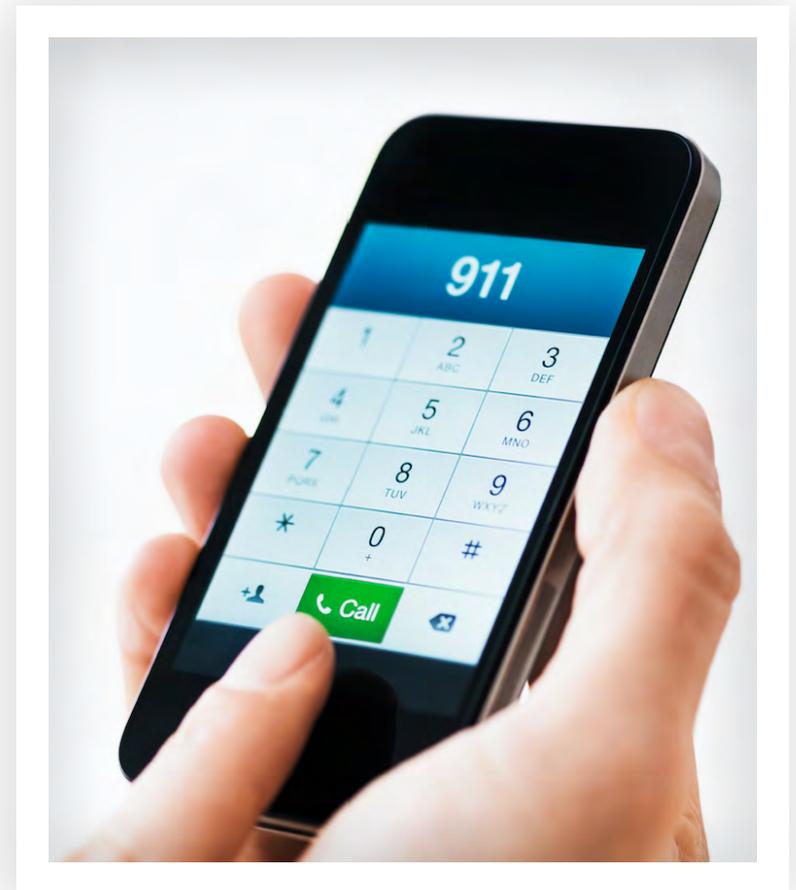


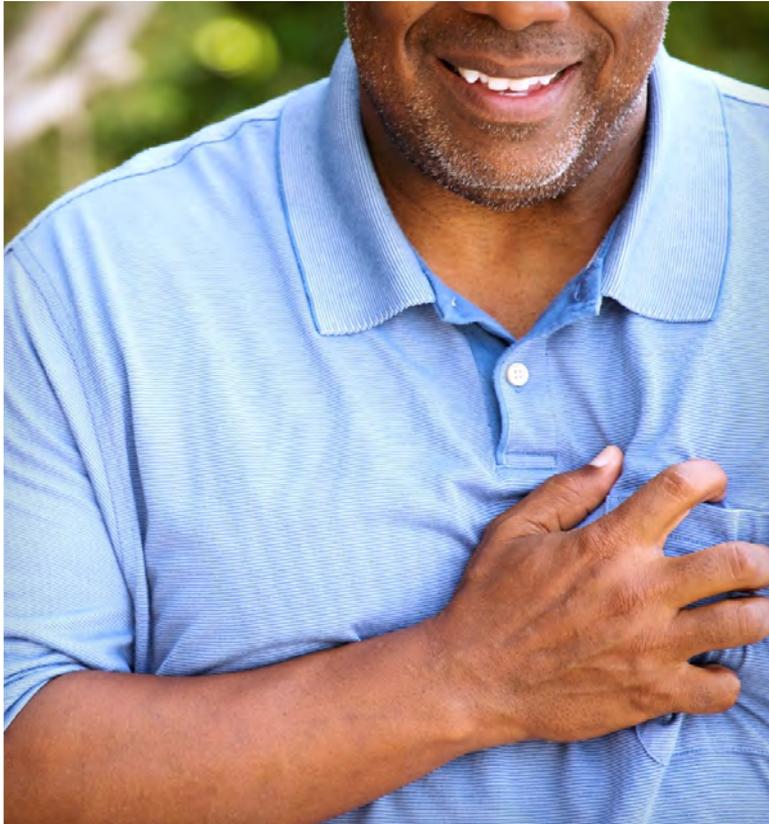
Punto #2

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.





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.



**EmPOWERED
To Serve™**

¿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.”



**EmPOWERED
To Serve™**

¿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.



**EmPOWERED
To Serve™**

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”.



**EmPOWERED
To Serve™**



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.



**EmPOWERED
To Serve™**

Punto #3

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

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.



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.



**EmPOWERED
To Serve™**

It's is why™

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



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.



**EmPOWERED
To Serve™**

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

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



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).



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



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.