



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Conozca los antecedentes médicos de su familia

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Para obtener una imagen clara del riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, es importante conocer los antecedentes médicos de su familia. Cree un árbol genealógico con, al menos, las últimas tres generaciones. Cuando conoce los factores de riesgo heredados, puede hacer cambios en el estilo de vida para reducirlos.

Necesidad de la comunidad

Puede heredar diversas afecciones cardiovasculares de su familia:

- Si sus padres u otros parientes consanguíneos cercanos tienen presión arterial alta, usted tiene más probabilidades de presentarla. Los afroamericanos tienden a tener presión arterial alta con más frecuencia que otras personas en Estados Unidos.
- La hipercolesterolemia familiar (HF) afecta la manera en que el cuerpo recicla el colesterol de LDL (malo). Las personas con HF tienen un riesgo cinco veces mayor de sufrir enfermedades coronarias durante un período de 30 años.
- La miocardiopatía hipertrófica (MH) es causada por genes anormales que hacen que las células musculares cardíacas se agranden, lo que engrosa las paredes de los ventrículos y bloquea el flujo sanguíneo. Una de cada 500 personas tiene MH, que es la causa más común de muerte súbita de origen cardíaco en personas menores de 35 años.
- La miocardiopatía es una enfermedad del músculo cardíaco que puede derivar en insuficiencia cardíaca, ya que causa que el corazón se debilite con el tiempo.
- Las aneurismas y las disecciones aórticas torácicas hacen que la arteria principal del cuerpo se hinche y se rompa. Las aneurismas aórticas son la causa principal de 9,846 muertes y una causa que contribuye en más de 16,147 muertes en Estados Unidos cada año, según las estadísticas anuales más recientes de los CDC.
- La arritmia, que es un latido cardíaco rápido, lento o irregular, puede ser mortal.



Tres puntos importantes

La mayoría de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Nos centraremos en tres puntos clave:

- Conocer los antecedentes médicos de su familia es importante para su salud cardíaca.
- Puede conocer más sobre su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca a partir de los antecedentes médicos de su familia.
- Un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Preparación para la lección

- Destine, al menos, 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, distribuya las páginas antes de la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de recursos. Se podrían agregar para prolongar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información que se abordó en la lección.

Materiales del programa

¿No tiene acceso a un proyector para la computadora? Imprima las diapositivas y utilícelas como un guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores
- Material impreso (una copia por participante):
 - Mi árbol de salud familiar bit.ly/3doT38u
 - Infografía de Life's Simple 7 para comer mejor bit.ly/39QSJgL
 - Afroamericanos y enfermedades cardiovasculares bit.ly/3sVEq1A
 - Hispanos y enfermedades cardíacas, ataque o derrame cerebral bit.ly/2O7EqWf
- Bolígrafos/lápices

- Bolsas de regalos (opcional): Pida a hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones de salud que donen regalos para los participantes. Además, visite la tienda en línea de la American Heart Association (ShopHeart.org) o la tienda en línea de la American Diabetes Association (ShopDiabetes.org) para obtener folletos o recetas.

Requisitos audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint
- Conexión a Internet (opcional)

Conclusión

¡Recordatorio! Después de que los participantes se retiren, complete el Cuestionario para embajadores.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas” de las diapositivas de PowerPoint incluye comentarios escritos para ayudarlo a realizar la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen las siguientes posibles preguntas de análisis:

- ¿Conoce los antecedentes médicos de su familia? ¿Sabe si algún miembro de su familia padece una enfermedad cardíaca?
- ¿Cuántas generaciones de antecedentes familiares conoce?
- ¿Cree que es candidato para una prueba genética? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Alguno de los miembros de su familia sufre de colesterol alto? ¿Ha estado controlando su colesterol?
- ¿Lo sorprenden las estadísticas de enfermedades cardiovasculares en afroamericanos e hispanos?
- ¿Le preocupa que pueda sufrir una enfermedad cardíaca porque un miembro cercano a su familia tiene una?
- ¿Está realizando alguno de los hábitos del estilo de vida saludable recomendados por la American Heart Association? ¿Cree que pueda incorporar alguno a su rutina diaria de inmediato?

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 1/22