



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# APRENDE LA FIBA DE MEMORIA

## PLAN DE LECCIÓN

### Llamada a la acción

Conoce los signos de la fibrilación auricular (FIBA); conoce cómo puedes actuar y adaptarte para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

### Necesidad de la comunidad

La fibrilación auricular (FIBA) es el tipo más común de latido cardíaco irregular. Normalmente, el corazón se contrae y se dilata a un ritmo regular. Ciertas células del corazón producen señales eléctricas que hacen que el corazón bombee sangre. En la fibrilación auricular (FIBA o FA), las dos cámaras superiores pequeñas (aurículas) del corazón no laten de la forma en que deberían. En lugar de latir en un patrón normal, las aurículas se "agitan" o "aletean". Laten de manera irregular y demasiado rápido. Esto hace que el flujo sanguíneo sea lento y puede causar coágulos sanguíneos, lo que puede provocar un ataque o derrame cerebral. Es importante que el corazón bombee sangre correctamente para que el cuerpo obtenga el oxígeno y los nutrientes que necesita.

La FIBA va en aumento en todo el país, pero algunos grupos tienen menos posibilidades de saber que tienen la afección:

- Se estima que 12.1 millones de personas en los Estados Unidos tendrán FIBA en el 2030.
- La cantidad de adultos que presentan FIBA aumenta considerablemente en relación con la edad avanzada.

La mayoría de las personas que tienen FIBA desconoce que tiene un riesgo más alto, especialmente de sufrir un ataque o derrame cerebral:

- Una persona con FIBA tiene un riesgo cinco veces mayor de sufrir ataque o derrame cerebral.
- Los derrames cerebrales causados por la FIBA son más graves que los ataques o derrames cerebrales que se deben otras causas.

Puedes vivir con FIBA, pero puede provocar otros problemas. Trabaja con tu profesional de la salud para controlar la FIBA y reducir el riesgo de complicaciones.



### Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada y muchos de nosotros tenemos una "sobrecarga de información". Por eso, nos enfocamos en tres importantes mensajes de salud:

- Aprende sobre la fibrilación auricular (FIBA): los signos, los síntomas y el aumento del riesgo de ataque o derrame cerebral.
- Habla con tu profesional de la salud: aprende cómo la FIBA puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

### Control de salud EmPOWERED to Serve

(Nota: El control de salud EmPOWERED to Serve no es una prueba de detección de fibrilación auricular. Visita a tu profesional de la salud para realizarte pruebas de detección de enfermedades cardíacas).

El control de salud EmPOWERED to Serve es una manera en la que los miembros de la comunidad pueden informarse sobre su presión arterial y peso. El objetivo es hacer que, al menos, el 15% de la organización de tu comunidad se controle respecto de estas medidas de salud y que, con esa información disponible, completen la evaluación de salud personal de [My Life Check®](#).

Hay muchas formas en las que puedes llevar a cabo este control de salud EmPOWERED to Serve opcional:

- Antes del programa, pide a los participantes que controlen su presión arterial y peso en casa o en la consulta del médico.
- Ten una balanza y una máquina para medir la presión arterial en el lugar. Pide a los participantes que controlen su peso y su presión arterial antes de comenzar con el programa.
- Invita a un profesional de la salud local o a un socio con una organización de salud para que controlen la presión arterial y el peso de los participantes en el inicio del programa.
- Si puedes adaptar el lugar para realizar exámenes, trata de ofrecer controles de glucemia y colesterol también



## Duración de la lección

- Reserva de 1 a 1,5 horas para presentar la lección.
- Si estás realizando un control de salud, agrega 20 minutos o más antes de la reunión para que los participantes hagan un examen de su presión arterial y peso.

## Materiales de la lección

*¿No tienes acceso a un proyector de diapositivas? Imprime las diapositivas y colócalas en un archivador. Utiliza las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.*

- Rotafolio y marcadores
- Materiales impresos (ve la lista de recursos, descarga y haz una copia para cada participante):
  - [Respuestas del corazón - ¿Qué es la fibrilación auricular?](#)
  - [Asociación para tu tratamiento](#)
  - [Preguntas frecuentes sobre la FIBA](#)
  - [Seguimiento de síntomas de la FIBA](#)
  - [Diario de alimentos](#)
  - [Registro de medicamentos](#)
  - [Hablemos de derrame cerebral, AIT y señales de alarma](#)
- Bolígrafos
- Bolsitas de regalos: comunícate con hospitales locales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones de salud. Pregúntales si desean donar regalos para los participantes. Visita también la tienda de la American Heart Association ([shop.heart.org](http://shop.heart.org)) para conocer los folletos que puedes comprar en grandes cantidades.

## Requisitos audiovisuales

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



## **Conclusión**

¡Recordatorio! Después de la lección, invita a los participantes a que visiten [EmPOWEREDtoServe.org](https://EmPOWEREDtoServe.org) y se registren para convertirse en embajadores y aprender cómo pueden formar parte del movimiento.