

Í n d i c e

Carta “Estimado Promotor y Promotora de Salud” v

introducción

La importancia del promotor(a) de salud vi

Agradecimientos xi

Acerca del manual *Su corazón, su vida*..... xv

Cómo usar este manual..... xvii

sesión uno

¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?..... 1

sesión dos

Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón..... 23

sesión tres

Póngale corazón: Dígale SÍ a la actividad física..... 49

sesión cuatro

Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta..... 81

sesión cinco

Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control..... 121

sesión seis

Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable..... 169

sesión siete

Proteja su corazón: Cuide de su diabetes 203

sesión ocho

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón 247

sesión nueve

Coma de manera saludable para el corazón, aun cuando tenga poco tiempo y dinero 281

sesión diez

Goce de la vida sin el cigarrillo..... 305

sesión once

Repaso y graduación..... 335

sesión doce

Evalúe el progreso de su proyecto (Especialmente para los promotores) 363

apéndice

Actividades para capacitar a los promotores de salud..... 427

para más información 469

¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes:

- Conocerán el proyecto *Su corazón, su vida*
- Sabrán cómo funciona el corazón y su importancia
- Sabrán que las enfermedades del corazón se pueden prevenir
- Podrán nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que se pueden prevenir
- Conocerán a los demás participantes del grupo

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Etiquetas para los nombres de los participantes
- Corazones recortados de fieltro rojo (trate de conseguir el que tiene adhesivo en el revés) o de cartulina roja (use la figura en la página xxviii para hacer los recortes del corazón)
- Alfileres (para los corazones de cartulina o de fieltro no adhesivo)

- Pizarrón y tiza (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
 - Un recipiente transparente con 4 tazas de agua
-

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- “¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?” (página 19)
 - “Un día con la familia Ramírez” (páginas 20–21)
-

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Presentación del proyecto
3. Reglas

La sesión en acción

1. Actividad para conocernos mejor
2. Los secretos del corazón
 - A. Cómo funciona el corazón
 - B. La estructura del corazón
3. Información sobre las enfermedades del corazón
4. Actividad sobre los factores de riesgo
5. Una día con la familia Ramírez

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

-  **Nota:** Antes de la sesión, lea el cuadro en las páginas 13–14 para prepararse a responder las preguntas de los participantes.
-  **Nota:** Antes de la sesión, copie el corazón de la página xxviii, recórtelo y uselo como molde para los recortes de corazón que necesitará para la sesión (vea la página 1).

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Preséntese** a medida que los participantes entren a la clase.
- **Pregúntele** a cada participante su nombre. **Escríbalo** en una etiqueta. **Entréguele** a cada persona la etiqueta con su nombre y un corazón de fieltro o de cartulina.
- **Pida** a los participantes que se coloquen las etiquetas con su nombre en la blusa o camisa. **Pídales** que se coloquen el corazón donde está su propio corazón.
- **Dé la bienvenida** a los participantes de la sesión. **Dígales** que está muy contento de verlos.

2. Presentación del proyecto

- **Diga:**

Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte en este país. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, creó la iniciativa *Salud para su corazón* para ayudar a los latinos a combatir las enfermedades del corazón.

- **Diga:**

Juntos aprenderemos sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón. También aprenderemos qué cosas pueden hacer ustedes con su familia para tener un corazón sano.

- **Diga:**

El manual *Su corazón, su vida* es parte de la iniciativa *Salud para su corazón*. El manual de educación de la salud del corazón tiene 12 sesiones y una visita opcional a un supermercado. La sesión 12 explica la evaluación y es solamente para promotores. Las sesiones cubren los siguientes temas: