



DE CORAZÓN A CORAZÓN:

GUÍA BILINGÜE
PARA ORGANIZAR
UNA CHARLA

FROM HEART TO HEART:

A BILINGUAL
GROUP DISCUSSION
GUIDE



The cover of this guide was designed by renowned muralist Jorge Somarriba. Somarriba's art celebrates the multicultural richness of the Latino population in the United States. The illustration portrays the cultural diversity that is part of our heritage. The heart at the center of this illustration represents the heart of the community that aspires to enjoy a healthy life. It emphasizes the opportunity for Latinos to make healthy lifestyle choices to improve the health of their hearts, and the important role of health providers in helping the community to enjoy the beat of strong and healthy hearts.

La portada de esta guía fue diseñada por el renombrado muralista Jorge Somarriba. El arte de Somarriba celebra la riqueza cultural de la población latina de los Estados Unidos. La ilustración retrata la diversidad cultural que es parte de nuestro patrimonio. El corazón en el centro de esta ilustración representa el corazón de la comunidad que aspira a disfrutar una vida saludable. Pone de relieve la oportunidad que tienen los latinos de elegir modos de vida saludables para mejorar la salud del corazón, y el importante papel que desempeñan los proveedores de atención de salud al ayudar a la comunidad a gozar de la vida a ritmo de un corazón fuerte y sano.



DE CORAZÓN A CORAZÓN:

GUÍA BILINGÜE
PARA ORGANIZAR
UNA CHARLA

FROM HEART TO HEART:

A BILINGUAL
GROUP DISCUSSION
GUIDE

NIH PUBLICATION

No. 97-4050

SEPTEMBER 1997

*NATIONAL INSTITUTES
OF HEALTH*

*National Heart, Lung,
and Blood Institute*

INDICE

Prefacio	4
Introducción: ¿Qué es la Guía de corazón a corazón?	5
Sección 1: Cómo dar comienzo a organizar una charla	6
Sección 2: Cómo prepararse para dirigir una charla: notas para el presentador	11
Sección 3: Respuestas a las preguntas comunes de los participantes	17
Sección 4: Datos a su alcance	25
Sección 5: Apéndices	47



PREFACIO



Las investigaciones médicas han demostrado que el impacto devastador de enfermedad y muerte relacionado con las enfermedades del corazón puede reducirse tan solo haciendo sencillos cambios en el estilo de vida. Lo bueno es que con un poco de información, la práctica de algunos hábitos y algo de motivación es posible llevar a cabo esos cambios. El esfuerzo debe concentrarse en mantener una alimentación saludable para el corazón, dejar de fumar, mantenerse físicamente activo y perder peso si se tiene sobrepeso. Se necesita tiempo y esfuerzo para cambiar los viejos hábitos. Tal vez no tengamos éxito al principio, pero lo más importante es no darse por vencido. Bien vale la pena hacer un esfuerzo si con ello se consigue proteger la salud del corazón en nuestras familias y comunidades.

De corazón a corazón: guía bilingüe para organizar una charla, está dedicada a todas aquellas personas comprometidas a hacer una diferencia en la comunidad latina y se dan cuenta de que es posible realizar cambios en nuestros estilos de vida.

Esta guía fue preparada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y por la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Población Minoritaria de los Institutos Nacionales de la Salud como parte de la Iniciativa Salud para su Corazón. La Iniciativa tiene como propósito aumentar entre la población latina conocimientos útiles para la prevención de las enfermedades del corazón y promover un estilo de vida saludable. El

Instituto agradece a todas las personas que colaboraron en la preparación de la guía, y especialmente a los miembros de la Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón. La Alianza apoyó con entusiasmo la producción de la guía. El éxito que tenga en el futuro depende de la participación continua de la comunidad latina.

Claude Lenfant, M.D.

Director
Instituto Nacional del Corazón,
los Pulmones y la Sangre

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA GUÍA DE CORAZÓN A CORAZÓN?

La *Guía de corazón a corazón* presenta los pasos y las actividades sugeridas para realizar una charla sobre la salud del corazón. Una charla es una discusión educativa sobre temas importantes para la comunidad entre un grupo de personas, dirigida por un líder de la comunidad. Esta guía bilingüe, redactada en español y en inglés, ayuda a que la charla sirva de vehículo para que líderes comunitarios y voluntarios jueguen un papel importante en transmitir al corazón de la comunidad latina el mensaje sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

Esta guía está diseñada para atender las necesidades de los profesionales encargados de programas de educación sobre la salud en la comunidad latina. Su diseño flexible la hace útil y adaptable a diferentes ambientes y lugares donde se desea promover la salud del corazón.

La guía se divide en cinco secciones:

Sección 1: “Cómo dar comienzo a la charla” describe las responsabilidades del organizador de la charla y provee una lista de ideas para conseguir un presentador que dirija la charla, un local, participantes para la charla, y fotocopias de los materiales educativos.

Sección 2: “Cómo prepararse para la charla: notas para el presentador” describe a grandes rasgos los temas por discutirse y los conceptos principales sobre la manera de presentar la charla.

Sección 3: “Respuestas a preguntas comunes” contiene las respuestas para algunas preguntas que los participantes puedan hacer sobre la presión arterial, el sodio y la sal, el colesterol de la sangre, la actividad física, el hábito de fumar y el control del peso.

Sección 4: “Datos a su alcance” provee datos importantes sobre las enfermedades cardiovasculares entre los latinos y un resumen de los puntos sobresalientes del video *Por amor al corazón*.

Sección 5: “Apéndices” contiene una copia de 8 volantes fáciles de leer y el cuestionario de evaluación que se distribuirá entre los participantes al terminar la charla. Contiene ejemplos de actividades adicionales útiles para promover y organizar una charla en la comunidad y una lista de lugares para pedir material educativo.

En el área metropolitana de Washington, D.C. se realizaron 15 charlas en diferentes lugares para evaluar *la Guía de corazón a corazón*, a las cuales asistieron más de 1,000 personas.

Le sugerimos que lea cada sección de esta guía y que comience a hacer los arreglos necesarios para presentar una charla en su organización. Le sorprenderá ver que no es difícil organizar una charla y le agradecerá ver cuántos beneficios se obtienen para la comunidad con un poco de esfuerzo. ¡Buena suerte!



CÓMO DAR COMIENZO

A LA CHARLA



Elititaciones por ofrecer esta charla a su comunidad! La presentación de la charla *De corazón a corazón* ayudará a la comunidad latina a reconocer los pasos que debe seguir para disminuir el riesgo de desarrollar un ataque al corazón y derrame cerebral. En esta charla de hora y media de duración está incluida la presentación de un video y una sesión de preguntas y respuestas para aclarar dudas y creencias equivocadas sobre las enfermedades del corazón. Algunas comunidades también realizan otras actividades adicionales tales como medir la presión arterial y el colesterol de la sangre, ofrecen consejería de nutrición, demostraciones de alimentos y preparan una lista de clínicas comunitarias donde pueden enviar a los participantes que deben consultar con un médico. Estas actividades adicionales tienen lugar después de la charla.

Como organizador de la charla, tal vez usted quiera tomar parte en todas las fases de la planificación de la charla y servir también de presentador de la charla. O quizá opte por hacer los arreglos necesarios (encontrar el sitio para realizarla, organizar los exámenes médicos que han de ofrecerse y encargarse de la publicidad) y conseguir un voluntario de la comunidad para que haga la presentación al grupo el día de la charla.

CONSIGA UN PRESENTADOR PARA LA CHARLA

Dos meses antes de la fecha planeada para la realización de la charla tendrá que conseguir un presentador o presentadora. Es aconsejable

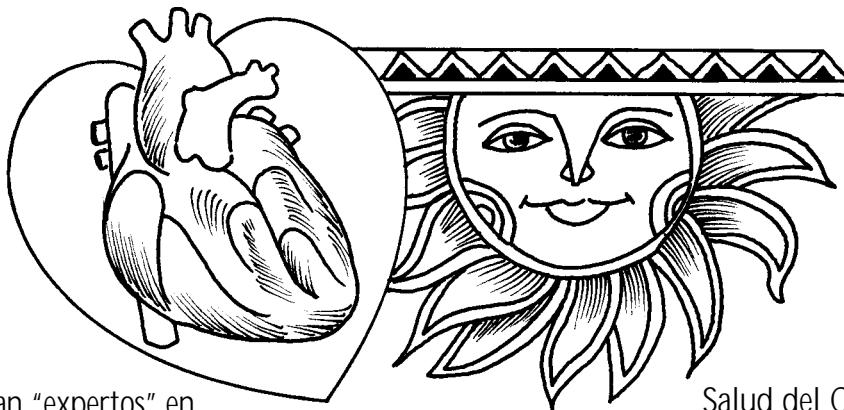
contar con un presentador y con un sustituto para cada una de las presentaciones planeadas. El programa puede llevarse a cabo en español o en inglés, según prefieran los participantes. Si la charla se realiza en español, el presentador debe saber bien ese idioma.

Sugerencias para identificar un buen presentador para la charla:

- El presentador de la charla puede ser un médico, un(a) enfermero(a), un educador de la salud, un nutricionista, un dietista o un promotor de salud de la comunidad.
- Para encontrar voluntarios presentadores de la charla, llame a la sociedad médica local, los hospitales, el departamento de salud local y las organizaciones sin fines de lucro, como la American Heart Association. Si organiza una charla en una iglesia, consiga profesionales de la salud de la misma congregación para que presenten la charla o midan la presión arterial.
- Si planea ofrecer exámenes para medir la presión arterial y el colesterol de la sangre, diríjase a los proveedores de salud, los hospitales y los departamentos de salud locales. Solicite dos a cuatro voluntarios que sean profesionales de la salud (según sea el número de participantes que espera tener) a fin de ofrecer los exámenes de la presión arterial y el colesterol en la sangre, y pida la donación o préstamo del equipo y materiales necesarios.

Conversación previa con los posibles presentadores de la charla:

Hágales saber a los voluntarios que usted no



espera que sean "expertos" en enfermedades del corazón. Dígalos que usted les enviará *la Guía de corazón a corazón* y el video titulado *Por amor al corazón* para ayudarles a preparar bien su charla.

Puede decirles:

- "Este programa de hora y media de duración está diseñado para que se lleve a cabo prácticamente por sí solo. Se trata de un esfuerzo conjunto del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de la Salud y de la Alianza Comunitaria para la

Salud del Corazón. Esta charla tiene como propósito ayudar a la comunidad latina a reconocer los factores que contribuyen a aumentar el riesgo de desarrollar ataque al corazón y derrame cerebral a fin de que las personas latinas puedan comenzar a hacer cambios saludables en su estilo de vida. Usted dará la bienvenida a los participantes y luego les mostrará el video de 25 minutos titulado *Por amor al corazón*. En él se presenta la historia de una familia latina que decide efectuar algunos cambios en su estilo de vida después de sufrir el padre un ataque

TAREAS DEL PLANIFICADOR DE LA CHARLA:

- Lea toda la guía antes de organizar una charla.
- Consiga un presentador para la charla y envíele esta guía y el video 4 semanas antes de la charla.
- Consiga un lugar donde llevar a cabo la charla.
- Organice otras actividades, como los exámenes para medir la presión arterial y el colesterol de la sangre, consejería sobre nutrición, demostraciones de preparación de alimentos y prepare un listado de los médicos en la comunidad que puedan atender a los participantes que resulten con la presión arterial alta, el nivel de colesterol en la sangre elevado y que tengan sobrepeso.
- Anuncie la charla por medio de volantes y comunicados de prensa. Envíelos a las estaciones de radio y televisión, periódicos, escuelas, clínicas e iglesias.
- Saque fotocopias de los volantes sobre la salud del corazón (vea el apéndice 6, páginas 59-66) y el cuestionario de evaluación (vea el apéndices 2 y 3, páginas 49-52).
- Consiga el televisor, la videocasetera, el rotafolio y el marcador o un pizarrón y tizas.
- Haga una lista de médicos de la comunidad que trabajan con las clínicas locales para enviar a los participantes que necesiten consultarlos.
- Asista a la presentación de la charla y a los exámenes médicos. Llegue 45 minutos antes de que comience el programa. Asegúrese de que las sillas estén en su lugar y de que la videocasetera y el televisor estén funcionando. Lleve los volantes sobre la salud del corazón y los cuestionarios de evaluación.

Nota para el planificador de la charla: A los participantes que quieren dejar de fumar sugiérales que se dirijan a las instituciones locales que ofrecen clases para dejar de fumar, tales como la American Lung Association, o a un hospital de la localidad u organizaciones de mantenimiento de la salud (HMO).

al corazón. Luego del video, se dedicarán alrededor de 30 minutos para responder a las preguntas e inquietudes que tengan los participantes. Dentro del paquete de información encontrará una sección titulada 'Respuestas a preguntas comunes' que le ayudará a dirigir esta discusión. Al final del programa le pedimos que ofrezca un breve resumen de la sesión y que distribuya los cuestionarios de evaluación."

- "Además de la presentación a su cargo, se tendrá un listado de médicos y centros de salud para enviar a los participantes que necesiten recibir seguimiento médico. Probablemente se ofrezcan exámenes para medir el colesterol y la presión arterial, orientación sobre la nutrición y una demostración de alimentos. Usted *no* estará encargado de la coordinación ni de la ejecución de estas actividades adicionales."
- "Cuando reciba el paquete, sírvase leer la guía y mire el video. Obtendrá así información básica y muy útil sobre las enfermedades cardiovasculares. Yo me ocuparé de que se saquen fotocopias de los volantes sobre la salud del corazón y de los cuestionarios de evaluación para su grupo. También me ocuparé de que todo el equipo esté en su debido lugar y de que las personas encargadas de ofrecer los exámenes del colesterol y la presión arterial, las recomendaciones de casos a los centros de la salud, la orientación sobre la nutrición y la realización de las demostraciones de preparación de alimentos estén listas para empezar a trabajar cuando termine la charla. Muchas gracias por su tiempo y servicios dedicados a la comunidad latina."

Cuatro semanas antes de que empiece el programa, envíe al presentador una carta confirmando la hora, fecha y lugar de la charla e incluya esta guía y el video.

ENCUENTRE UN BUEN LUGAR

Decida dónde quiere realizar la charla y comuníquese con el administrador de la organización o agencia para obtener su permiso. Explíquese que necesita una videocasetera y un televisor y sillas para los participantes. Si espera un grupo grande, pida un micrófono. Necesitará el salón por dos horas y media para tener tiempo de arreglarlo y llevar a cabo la presentación. Pida mesas y sillas si proyecta ofrecer exámenes para medir la presión arterial y el colesterol de la sangre, consejería sobre la nutrición o demostración de alimentos. Si ofrece estos servicios adicionales puede necesitar el salón por una hora más.

Solicite que un empleado de la organización esté presente durante la charla para ayudar con el equipo audiovisual y para asegurarse de que todo lo que pidió esté disponible.

LA CHARLA PUEDE REALIZARSE EN UNA VARIEDAD DE LUGARES:

- En un salón de una iglesia
- En un salón del departamento de salud local o en una clínica
- En un salón de baile o de bingo
- En la cafetería, gimnasio o auditorio de una escuela
- En una biblioteca
- En un centro para jóvenes
- En un centro para personas mayores
- En lugares de trabajo
- ¡En cualquier lugar que conozca y haya utilizado!

INVITE PARTICIPANTES A LA CHARLA

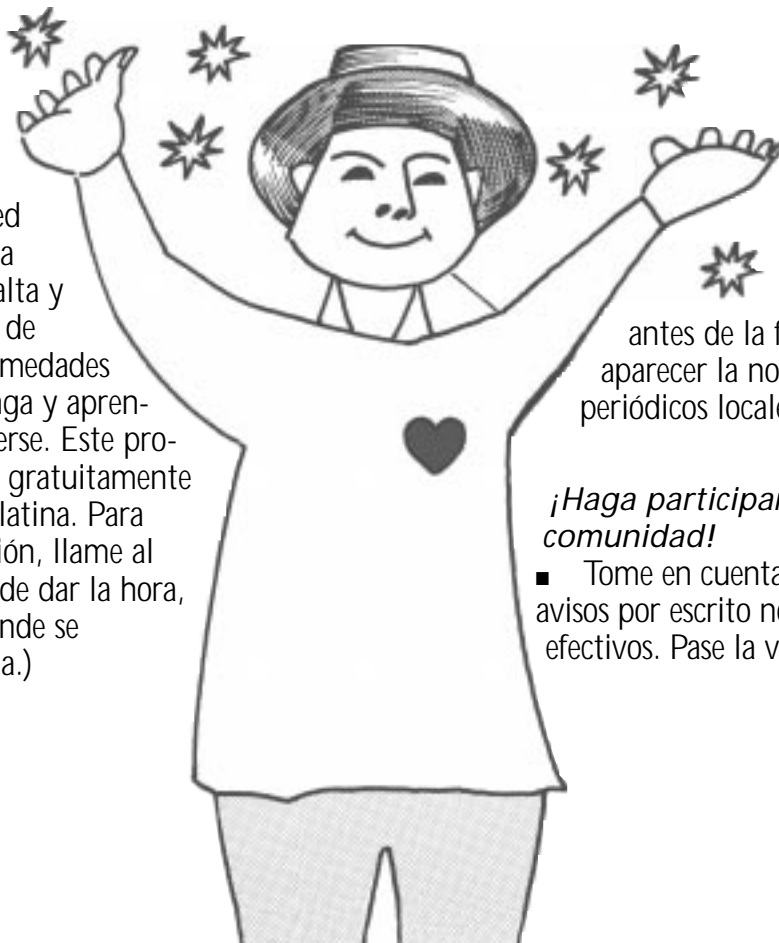
Una vez que tenga su presentador(a) y haya confirmado dónde tendrá lugar la charla, deberá preparar lo necesario para anunciarla.

Envíe anuncios de servicio público a las estaciones de radio y televisión

Puede mandar los siguientes ejemplos de anuncios a las estaciones de radio y televisión favoritas del público latino.

■ ¿Sabe usted que en los Estados Unidos las enfermedades del corazón son la causa número uno de muerte entre las personas latinas? No sea una de las víctimas de un ataque al corazón. Asista gratuitamente a una charla de hora y media de duración para aprender cómo pueden protegerse usted y su familia de las enfermedades del corazón. Para mayor información, llame al _____. (Recuerde dar la hora, fecha y lugar de la charla.)

■ ¡Tal vez usted tenga la presión arterial alta sin saberlo! Venga a hacerse un examen gratuito y aprenda de qué manera usted puede prevenir la presión arterial alta y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Venga y aprenda cómo protegerse. Este programa se brinda gratuitamente a la comunidad latina. Para mayor información, llame al _____. (Recuerde dar la hora, fecha y lugar donde se realizará la charla.)



■ ¡Tal vez usted tenga su nivel de colesterol en la sangre alto sin saberlo! Venga a hacerse un examen gratuito y aprenda de qué manera usted puede prevenir el colesterol alto en la sangre y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Venga y aprenda cómo protegerse. Este programa se brinda gratuitamente a la comunidad latina. Para mayor información, llame al _____. (Recuerde dar la hora, fecha y lugar donde se realizará la charla.)

■ La comunidad latina se ha mantenido sin información acerca de las enfermedades del corazón por demasiado tiempo. Ayude a llevar esperanza y bienestar a su hogar obteniendo información sobre la prevención de las enfermedades del corazón. Asista a una charla gratuita de hora y media de duración para aprender cómo protegerse de una muerte temprana por una enfermedad del corazón. Para mayor información, llame al _____. (Recuerde dar la hora, fecha y lugar de la charla.)

Envíe comunicados de prensa a los periódicos locales

■ Anuncie el programa una semana o dos

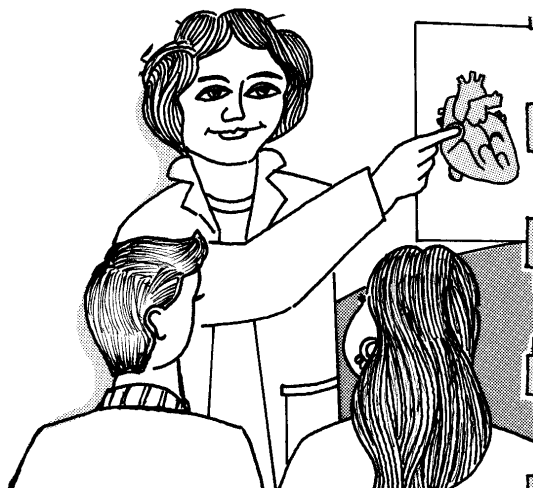
antes de la fecha en que ha de aparecer la noticia en los periódicos locales.

¡Haga participar a la comunidad!

■ Tome en cuenta que los volantes y avisos por escrito no siempre son efectivos. Pase la voz por medio de

personas de influencia en la comunidad. Pida la ayuda de personas tales como trabajadores sociales, enfermeras, maestros o pastores.

- Envíe a los hogares volantes anunciando la charla con los estudiantes. Publique un anuncio en la sección de la comunidad del periódico local. Llame a las iglesias locales y obtenga permiso para colocar anuncios en sus boletines o de hacer una invitación a los feligreses después del servicio.
- Coloque avisos anunciando la charla en las clínicas y bibliotecas locales, agencias de servicios sociales, centros comunitarios, departamentos de salud y mercados o tiendas locales.
- Ofrezca la charla a organizaciones o grupos que se reúnen rutinariamente. En vez de crear una audiencia, incorpore la charla como parte de las actividades que ofrecen programas ya existentes. Antes de publicar esta guía, varias charlas se realizaron exitosamente a manera de prueba. Una charla se realizó durante un retiro de

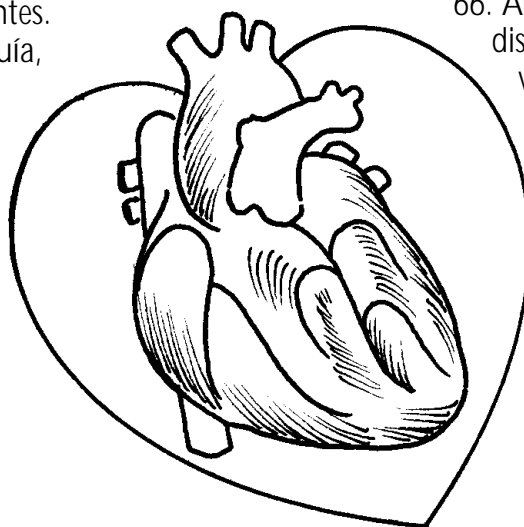


una iglesia a la cual asistieron 150 participantes. Otra charla se realizó después de una feria de salud como

seguimiento a nueve pacientes a los que se les diagnosticó un alto nivel de colesterol en la sangre. Otra charla se realizó durante un taller para personas mayores a la cual asistieron 60 personas. El formato de la charla es muy flexible para adaptarlo a las necesidades de los participantes.

ENCÁRGUESE DE QUE SE HAGAN FOTOCOPIAS DE LOS VOLANTES

Póngase de acuerdo con el departamento de salud, hospital, sociedad médica local o vaya a un negocio de servicio rápido de fotocopias en su área para sacar fotocopias de los volantes que entregará a los participantes. Este material se encuentra en el apéndice 6, páginas 59 y-66. Aunque puede dar la charla sin distribuir fotocopias de estos volantes entre los participantes, sería de mayor provecho para ellos si se tienen disponible.



CÓMO PREPARARSE PARA DIRIGIR UNA CHARLA: NOTAS PARA EL PRESENTADOR

PROPÓSITO

Las enfermedades cardiovasculares son la causa de muerte número uno en toda la población de los Estados Unidos, incluidos los latinos. Algunos factores de riesgo relacionados con las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse, pero muchas personas no lo saben. La charla titulada *De corazón a corazón* es una presentación de una hora y media de duración. Esta tiene el propósito de ayudar a la población latina a reconocer los factores de riesgo modificables de las enfermedades del corazón y el derrame cerebral para que cambien ciertas cosas en su estilo de vida y así logren proteger su salud.

BREVE DESCRIPCIÓN

Los participantes mirarán el video de 25 minutos de duración titulado *Por amor al corazón*. Luego participarán en la discusión y en la sesión de preguntas y respuestas dirigidas por el presentador(a) de la charla. El presentador enumerará los factores de riesgo que contribuyen a que aumente la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón.

Los participantes intercambiarán ideas para superar las barreras que les impiden hacer cambios de comportamiento. Luego podrán hacer preguntas. Después de la charla, algunos

lugares ofrecen exámenes en los cuales se mide la presión arterial y el colesterol de la sangre, consejería sobre la nutrición y demostraciones sobre la preparación de comidas saludables. La charla se presentará en español o en inglés, como lo prefieran los participantes.

OBJETIVOS

Al final de la charla, cada participante podrá:

- Decir que las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir.
- Nombrar los seis factores modificables que ponen a las personas en mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- Nombrar por lo menos tres cosas que las personas pueden hacer para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- Reconocer la importancia de hacerse medir periódicamente la presión arterial y el colesterol de la sangre como parte de un estilo de vida saludable.
- Aprender que lo ideal es tener un nivel de colesterol en la sangre por debajo de 200 mg/dL.
- Aprender que lo ideal es tener una presión arterial de 120 sobre 80 mm Hg o menor.

Material provisto por el organizador de la charla

Para cada participante de la charla:

- Fotocopias de los volantes sobre la salud del corazón (ver el apéndice 6, páginas 59-66).
- Lápices y papel para tomar notas.
- Cuestionarios de evaluación de la charla.

Para las actividades adicionales:

- Suficientes mesas y sillas para realizar los exámenes médicos u otras actividades.
- Acceso a tomacorrientes eléctricos si se hace el examen del colesterol de la sangre y para las demostraciones de preparación de alimentos.
- Esfigmomanómetros (aparatos para medir la presión arterial) y equipo para el examen del colesterol de la sangre.
- Profesionales de la salud capacitados para medir la presión arterial y el colesterol de la sangre, aconsejar sobre la nutrición y hacer demostraciones de preparación de alimentos. Los participantes pueden enviarse a centros de salud de la comunidad para los servicios de seguimiento.



Para el presentador:

- Una guía.
- Una copia del video titulado *Por amor al corazón*.
- Un televisor en colores y una videocasetera. Si espera un grupo grande, haga arreglos para proyectar el video en una pantalla grande y consiga un microfono.
- Un rotafolio, papel y cinta adhesiva, o pizarrón y tizas.
- Marcadores grandes con punta de fieltro.

SUS RESPONSABILIDADES COMO PRESENTADOR DE LA CHARLA

■ Antes de la charla:

Familiarícese con el programa. Lea los ocho volantes que tratan sobre la salud del corazón y mire el video. Lea el contenido de esta guía. No necesita ser un experto en las enfermedades del corazón para dirigir una charla exitosa.

■ El día de la charla:

Llegue treinta minutos antes que empiece el programa. Lleve la guía y el video. Lleve a cabo la charla de acuerdo a lo que recomienda la guía. Recolecte los cuestionarios de evaluación de los participantes y entréguelos al organizador de la charla.

CÓMO COMENZAR UNA CHARLA

¡Y ahora para la función siga este plan!

Bienvenida e Introducción	5 minutos
Presentación del video	25 minutos
Sesión de discusión con preguntas y respuestas	30 minutos
Repaso	10 minutos
Evaluación	15 minutos
Exámenes	Opcional

Bienvenida e Introducción (5 minutos)

- Preséntese y dé la bienvenida a los participantes. Hágalos saber que la presentación se debe al apoyo del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de la Salud y a la organización patrocinadora. Describa las actividades que tendrán lugar durante y después del programa.

COMIENZE DICHIENDO: El propósito de la charla es hacerles conocer los riesgos que aumentan la probabilidad de que ustedes desarrollen enfermedades del corazón.

En este programa veremos qué cambios pueden hacerse para prevenir las enfermedades del corazón.

Muestre el video (25 minutos)

- Explique a los participantes que van a ver un video a través del cual recibirán importante información sobre las enfermedades del corazón. Anime a los participantes a identificar maneras de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Dígalos que después de ver el video conversarán sobre el tema. Comience a mostrar el video.

Comience la sesión dedicada a la discusión y contestación de preguntas (30 minutos)

Tal vez quiera comenzar esta sesión haciéndoles las dos preguntas siguientes:

- P:** ¿Tenía el video alguna información nueva para usted? (Escuche todas las respuestas. Responda cuando sea necesario.)



P: ¿Qué cosas lo ponen a usted en riesgo de padecer de enfermedades del corazón o derrame cerebral? (Escriba las respuestas de los participantes en el rotafolio o en un papel y compárelos con la siguiente lista.)

- Tener presión arterial alta.
- Tener un nivel alto de colesterol en la sangre.
- Fumar cigarrillos.
- Tener sobrepeso.
- Tener diabetes.
- No hacer actividad física.

Los factores de riesgo son características o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón. Cuanto más factores de riesgo tenga una persona, mayor será la probabilidad de que desarrolle enfermedades del corazón.

Deje que los participantes hagan preguntas y conversen entre ellos. La sección siguiente, "Respuestas a las preguntas comunes de los participantes", le ayudará a prepararse para esta discusión de grupo. Lea esta sección junto con los volantes. Esta información básica se le ofrece a usted para ayudarle a aclarar cualquier tema planteado por los participantes o para agregar otros que no se hayan mencionado.

Por favor, note lo siguiente: Si le hacen alguna pregunta muy difícil o técnica, no vacile en buscar la respuesta. Diga simplemente: "Si me dan un momento, puedo buscar la respuesta. Aquí está, permítanme que se las lea" Las preguntas están clasificadas por tema, de modo que le

resultará fácil encontrarlas. Si alguno de los participantes acapara mucho tiempo del grupo, dígame que tendrá mucho gusto en hablar con él o ella después de la sesión. Si hay preguntas que usted no puede contestar, sugiera a los participantes que se dirijan al Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). (Vea la lista de lugares donde obtener información en la página 88.)

Repaso (10 minutos)

Repase con el grupo los factores de riesgo relacionados con las enfermedades del corazón que pueden modificarse. Utilice como guía el cuadro (página 16) que describe los siguientes factores de riesgo:

- Tener presión arterial alta.
- Tener un nivel alto de colesterol.
- Fumar cigarrillos.
- Tener sobrepeso.
- Tener diabetes.
- No hacer actividad física.

Pregunte a los participantes: "¿Cuáles son las seis cosas que ustedes pueden hacer para tener menos probabilidad de enfermarse del corazón?"

Escriba las respuestas correctas en el rotafolio o en un papel.



Cambios en el estilo de vida que las personas pueden hacer para prevenir o controlar las enfermedades del corazón:

- Mantener un peso saludable.
- Comer alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol.
- Aumentar la actividad física.
- Usar menos sal y sodio cuando se cocina y en la mesa.
- No fumar.
- Limitar la cantidad de alcohol que se bebe.

Recuerde a los participantes que lleven a sus casas los volantes sobre la salud del corazón y que los compartan con sus familiares y amigos.

Evaluación (15 minutos)

Pida a los participantes que llenen ambos lados del cuestionario de evaluación. Puede resultar efectivo leer cada pregunta al grupo mientras llenan la hoja de evaluación. Si hay personas que deciden no hacer la evaluación, puede hacerles algunas preguntas mientras están esperando para que se les hagan los exámenes médicos o cuando dejan el salón. Agradezca a los participantes por asistir a la charla.

Exámenes médicos (el tiempo necesario—1-2 horas)

Invite al grupo a aprovechar los exámenes médicos que se ofrecen y demás actividades disponibles.



FACTORES DE RIESGO QUE USTED PUEDE AYUDAR A PREVENIR

Factores de riesgo	Lo que usted necesita saber	Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón
<p>Presión arterial alta A la presión arterial alta se le llama el asesino silencio.</p>	<p>Cuando su presión arterial es alta, su corazón tiene que trabajar más de lo que debería para llevar sangre a todas las partes del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede resultar en un derrame cerebral, un ataque cardíaco, problemas en los ojos y en los riñones, y la muerte.</p> <p>Averigüe su número: Lo deseable es 120/80 mm Hg o menor. La presión alta es 140/90 mm Hg ó más (después de la lectura en dos visitas diferentes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga medir su presión arterial una vez por año. Más a menudo si tiene presión arterial alta. • Trate de tener un peso saludable. • Esté activo todos los días. • Use menos sal y sodio. • Tome menos alcohol.
<p>Colesterol alto en la sangre El colesterol en sus arterias es como el sedimento en las cañerías. Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, las arterias se tapan, lo que lleva a enfermedades del corazón.</p>	<p>Colesterol total: Lo deseable: menos de 200 mg/dL Borde alto: 200-239mg/dL Alto: 240 mg/dL o más</p> <p>Si usted tiene 20 años o más, hágase revisar el colesterol cada 5 años, pero más a menudo si lo tiene alto. Si lo tiene alto, pregúntele a su médico cómo bajarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga medir su nivel de colesterol. • Entérese de lo que significa su número. • Coma menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol. • Coma más frutas, verduras y granos. • Manténgase físicamente activo. • Trate de tener un peso saludable.
<p>El hábito de fumar Cuando usted fuma, pone en peligro su salud y la de su familia.</p>	<p>El fumar cigarrillos crea adicción, daña su corazón y sus pulmones y le puede elevar la presión arterial y el colesterol de la sangre a usted y a las personas que lo rodean.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deje de fumar ahora o reduzca gradualmente la cantidad de cigarrillos que fuma. • Si usted no fuma, no comience.
<p>Sobrepeso Ocurre cuando se acumula exceso de grasa en su cuerpo.</p>	<p>El exceso de peso aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga un peso saludable. • Trate de no ganar peso extra. • Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda de 1/2 a 1 libra por semana.
<p>Diabetes Ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre está alto. Su cuerpo no puede usar los alimentos que usted come como energía.</p>	<p>La diabetes es una enfermedad seria. Usted puede tenerla sin saberlo. Puede resultar en un ataque al corazón, ceguera, amputaciones y enfermedad de los riñones. La diabetes es un serio problema para los latinos. Casi 10 por ciento de los latinos adultos tienen diabetes (1,3 millones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Averigüe si usted tiene diabetes. Haga que su médico le mida su nivel de azúcar en la sangre.
<p>Inactividad física Si lleva una vida sedentaria, la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca puede aumentar al doble y quitarle años de vida.</p>	<p>La inactividad física aumenta su riesgo de desarrollar presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.</p> <p>Niños y adultos deberán realizar 30 minutos o más de actividad física moderada por día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase activo. Puede acumular 30 minutos de actividad física cada día si camina, baila o hace ejercicio durante 10 minutos para cada actividad.

Cuanto más riesgos tenga usted, más alto es su riesgo de padecer un ataque al corazón o un derrame cerebral.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS COMUNES DE LOS PARTICIPANTES



PREGUNTAS SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

P: ¿Qué es la presión arterial?

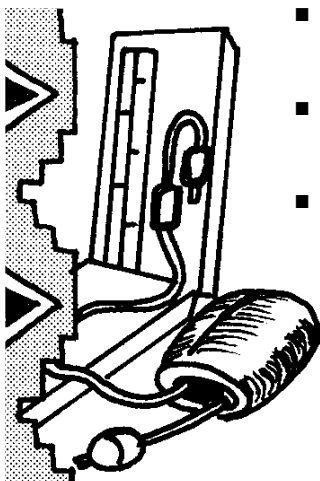
R: La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que la sangre circule por el cuerpo.

P: ¿Qué se entiende por presión arterial alta?

R: Cuando la presión arterial es alta, la presión en las arterias permanece alta porque la sangre que circula por las arterias encuentra resistencia y el corazón tiene que trabajar con mayor fuerza para llevar la sangre a todos los órganos vitales del cuerpo.

P: ¿Cuáles son los síntomas o señales de la presión arterial alta?

R: Generalmente, la presión arterial alta no presenta síntomas o señales, por lo que se le conoce como el asesino silencioso. Una persona puede tener presión arterial alta y sentirse bien. Es importante, por lo tanto, que se haga medir la presión. Pregunte al médico cuál es su número y recuérdelo.



P: ¿Es lo mismo hipertensión que presión arterial alta?

R: Sí. El término hipertensión significa lo mismo que presión arterial alta. Se considera que una persona tiene la presión arterial alta o hipertensión si en dos o más visitas en fechas distintas tiene una presión mayor de 140/90mm Hg. Si se deja que la presión arterial se mantenga demasiado alta, la persona puede sufrir graves problemas de salud, tales como un ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedades del riñón e insuficiencia cardíaca congestiva, y hasta la muerte.

P: ¿Puede una persona con presión arterial alta conseguir que baje?

R: Sí. La presión arterial alta puede bajarse de la siguiente manera:

- perdiendo peso si tiene sobrepeso
- manteniéndose físicamente activo
- escogiendo alimentos con bajo contenido de sal y de sodio
- limitando o reduciendo el consumo de alcohol
- tomando su medicina para la presión arterial alta como se lo indique su médico.

P: ¿Por qué hay dos números para indicar la presión arterial?

R: La presión arterial siempre se registra con dos números, uno para la presión sistólica y otro para la presión diastólica. Generalmente se escribe la presión sistólica sobre la diastólica, como 120/80 mm Hg. Cada vez que late, el corazón bombea sangre a las arterias. La presión arterial se eleva al máximo cuando el corazón se contrae y está bombeando sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión arterial baja. Esta es la presión diastólica.

P: ¿Qué nivel de presión arterial se considera deseable?

R: 120/80 mm Hg o menos es una presión arterial deseable.

P: ¿Produce el estrés presión arterial alta?

R: El estrés puede hacer subir la presión arterial, pero solo por poco tiempo. Hay distintas actividades que hacen subir o bajar la presión arterial. Por ejemplo, si corre para tomar el autobús, la presión subirá. Cuando duerme, la presión arterial baja. Estos cambios de la presión arterial son normales. La presión que permanece alta constantemente por un período de tiempo es lo que llamamos presión arterial alta.



PREGUNTAS SOBRE EL SODIO Y LA SAL

P: ¿Por qué deberé reducir el consumo de sal y de sodio?

R: Una alimentación baja en sal y sodio puede ayudar a prevenir la presión arterial alta. La mayoría de la gente consume más sal o sodio de lo que realmente necesita. Por lo tanto, es una buena idea reducir el consumo. Uno puede ir acostumbrándose a comer con menos sal poco a poco. Se recomienda no comer más de 2.400 mg de sodio por día (una cucharadita de sal es aproximadamente el equivalente a 2.400 mg de sodio). En esta cantidad está incluido el sodio que se encuentra naturalmente en los alimentos, y la sal y el sodio que se encuentran en algunos alimentos procesados y enlatados, y en las carnes frías. Lea la etiqueta de los alimentos enlatados y empaquetados para ver la cantidad de sodio que contienen. Escoja alimentos marcados con los siguientes sellos: sin sodio (sodium free), bajo en sodio (low sodium), menos sodio o reducido (reduced or less sodium), sin sal añadida (no salt added), o con poca sal (light in sodium) (ver el volante sobre la etiqueta de los alimentos en la página 58).

P: ¿Cómo puedo sazonar mis alimentos sin sal?

R: Empiece por usar gradualmente cada vez menos sal cuando cocine. Use hierbas y especias en lugar de sal para condimentar la comida. El gusto por la sal se adquiere a edad temprana. No nacemos con esta preferencia por la sal. Finalmente toda la familia disfrutará el sabor que las hierbas y especias le dan a las comidas y se acostumbrará a usar menos sal.



PREGUNTAS SOBRE EL COLESTEROL

P: ¿Quién debe hacerse examinar el nivel de colesterol en la sangre?

R: Toda persona de 20 años de edad o más.

P: ¿Cómo puede acumularse demasiado colesterol en la sangre?

R: Hay varios factores que contribuyen a que el nivel de colesterol en la sangre sea alto o bajo: la alimentación, el peso, la actividad física, la herencia, la edad y el sexo de las personas. El exceso de colesterol en la sangre puede causar problemas al corazón si se pega a las paredes de las arterias. Estas pueden quedar obstruidas y más estrechas, endureciéndose. Las arterias también pueden quedar bloqueadas por un coágulo de sangre. El endurecimiento de las arterias y las arterias bloqueadas pueden resultar en una angina de pecho, ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedades del riñón, ceguera y mala circulación de la sangre.

P: ¿Qué nivel de colesterol en la sangre se considera deseable?

R: Un nivel menor de 200 mg/dL.

P: ¿Qué niveles son más elevados que lo deseable?

R: 200-239 es un nivel al borde de lo alto; 240 ó más es un nivel alto.

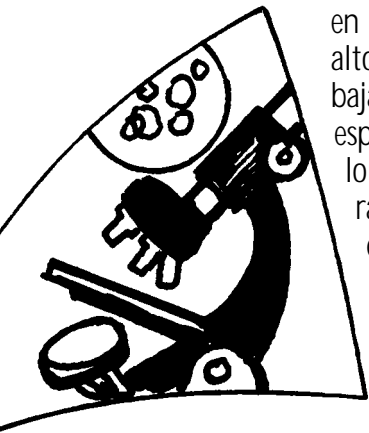
P: ¿Qué significa colesterol "bueno" y colesterol "malo"?

R: El colesterol circula por la corriente sanguínea en paquetes llamados lipoproteínas. Hay dos tipos de lipoproteína: la lipoproteína de baja densidad (LDL) y la lipoproteína de alta densidad (HDL) (escriba LDL y HDL en el rotafolio). A la LDL se le llama colesterol "malo" porque demasiado LDL puede bloquear las arterias. La HDL, llamada colesterol "bueno" impide que el colesterol se acumule en las paredes de las arterias. Por lo tanto, uno quiere tener más del colesterol bueno en el cuerpo. Usted puede bajar su nivel de colesterol HDL si reduce el consumo de alimentos altos en grasa saturada. No se puede comer ningún alimento especial para tener más colesterol bueno en el organismo. La mejor manera de tener un nivel más alto de colesterol HDL es manteniéndose físicamente activo. De modo que si uno se mantiene en movimiento, aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye el malo (LDL).

P: ¿Cómo se puede bajar el nivel de colesterol en la sangre?

R: Lo que más eleva el nivel de colesterol





en la sangre es una alimentación con alto contenido en grasas saturadas. Para bajar el nivel de colesterol en la sangre, especialmente el colesterol malo (LDL), lo mejor es comer menos grasas saturadas. Aún las personas saludables que no tienen problemas con el colesterol deben mantener una alimentación baja en grasa saturada y colesterol para prevenir el desarrollo de las enfermedades del corazón más tarde en la vida.

Las grasas saturadas se encuentran sobre todo en los productos animales, como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados de leche y las carnes con grasa. Están en la manteca y en algunos aceites vegetales, como el aceite de coco, de palma y de pepitas de palma, así como en los aceites vegetales hidrogenados. Algunas galletas y otros productos hechos al horno, así como algunas papitas y golosinas, contienen grasas saturadas.

Lea la etiqueta de los alimentos para encontrar cuáles tienen menos grasa y menos grasa saturada (vea el volante sobre la etiqueta de los alimentos en la página 58). Escoja los alimentos que no tienen grasa ("fat free") o poca grasa ("low fat"). Coma más granos enteros, frijoles, vegetales y frutas.

P: ¿Dónde se encuentra el colesterol alimentario?

R: El colesterol de los alimentos se conoce como colesterol alimentario. Este también puede aumentar su nivel de colesterol en la sangre pero no tanto como las grasas saturadas. El colesterol alimentario se encuentra solo en los alimentos que provienen de los animales (yemas de huevo, productos lácteos,

carne, aves, pescado y mariscos). La yema de huevo, los calamares y camarones y las vísceras, como el hígado, sesos y riñón, también contienen grandes cantidades de colesterol pero contienen menos grasa y grasa saturada. Los alimentos que provienen de plantas no tienen colesterol pero algunos pueden contener grasa saturada.

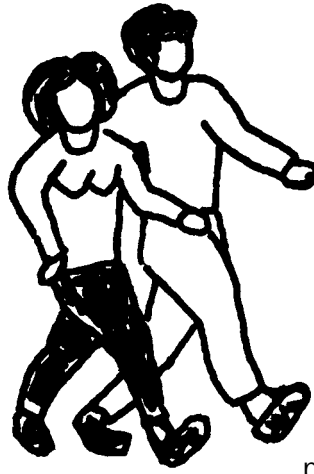
Se recomienda que aunque usted sea una persona saludable, no coma más de cuatro yemas de huevo por semana, contando también las yemas contenidas en los alimentos hechos al horno, alimentos procesados y alimentos preparados en la casa. Las claras de huevo no contienen colesterol y generalmente pueden usarse al cocinar en reemplazo de los huevos enteros; dos claras de huevo equivalen a un huevo entero. También pueden comprarse productos sustitutos del huevo y usarlos en lugar de huevos enteros.

P: ¿Quién tiende a tener niveles de colesterol más altos: el hombre o la mujer?

R: Antes de la menopausia las mujeres tienden a tener niveles más bajos que los hombres de la misma edad. Después de la menopausia, el nivel de colesterol LDL (el colesterol malo) de la mujer aumenta casi al mismo nivel que el de los hombres por lo que también aumenta el riesgo que corre de desarrollar enfermedades del corazón. A menudo las mujeres embarazadas encuentran que el nivel de colesterol ha subido, pero vuelve a ser normal unas 20 semanas después del parto.

P: ¿Debían mis hijos hacerse examinar el colesterol de la sangre?

R: Los niños que tienen uno de sus padres con un nivel de colesterol alto (240 mg/dL o más), o un padre o abuelo que ha desarrollado una enfermedad del corazón a la edad de 55 años o más joven necesitan examinarse el colesterol.



ordene fajitas, solamente use una pequeña cantidad de crema agria y guacamole. En los restaurantes de comida rápida también se puede escoger alimentos saludables. Pida un sandwich de pollo preparado al horno y no frito o empanizado. Cuando ordene pizza, pida que le pongan vegetales como pimientos verdes, cebollas u hongos en lugar de pizza con carne o queso extra. Coma una ensalada y solamente uno o dos pedazos de pizza.

P: **¿Se benefician los niños al tener una alimentación baja en grasa saturada y colesterol?**

R: Todos los niños mayores de 2 años se pueden beneficiar al tener una alimentación baja en grasa saturada y colesterol. Un cambio saludable para todas las personas mayores de 2 años, sería el acostumbrarse gradualmente a tomar leche al 1% o descremada. Ofrecer a los niños frutas y verduras cortadas en pedazos entre las comidas en lugar de galletas, papas fritas y tostaditas ("chips") altas en grasa es otra buena idea. Estos sencillos cambios pueden establecer temprano hábitos saludables para el corazón.

P: **¿Cómo puedo alimentarme en forma saludable cuando como fuera de mi casa?**

R: Escoja restaurantes que ofrezcan platos bajos en grasa y bajos en colesterol, y pida que le coloquen por separado el aderezo, la mantequilla y las salsas cremosas. Si el restaurante ofrece bar de ensalada, cargue el plato con vegetales y mantenga al mínimo alimentos tales como huevos, tocino frito y queso. Sírvese solo una pequeña cantidad de aderezo para la ensalada, y escoja los que son bajos en calorías. Cuando



PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

P: **¿A quién beneficia la actividad física regular?**

R: Todos se benefician con la actividad física regular: las personas delgadas, las personas con sobrepeso, los ancianos, los niños pequeños, los hombres y las mujeres. La actividad física brinda muchos otros beneficios, además de la pérdida de peso. Usted reducirá el riesgo de tener un ataque al corazón, fortalecerá su corazón y sus pulmones, dormirá mejor, tonificará su cuerpo, se sentirá más despierto, calmado y menos ansioso o deprimido.

P: **¿Cuáles son algunas de las actividades diarias que pueden mejorar la salud del corazón?**

R: Actividades como caminar, limpiar la bañera o realizar enérgicamente otros quehaceres domésticos, bailar al ritmo de su música favorita, o saltar a la cuerda con sus hijos le pueden ayudar a mejorar la salud del corazón.

P: ¿Tengo que hacer bastante ejercicio vigoroso?

R: La cantidad de actividad física que disminuye los riesgos de enfermedades cardiovasculares no tiene que ser vigorosa, estructurada o de alto costo monetario. La mayoría de los beneficios a la salud se pueden obtener al acumular por lo menos 30 minutos de actividad física moderada al día. Si usted no puede acomodar 30 minutos seguidos en su horario, divida las actividades en 3 sesiones de 10 minutos. Las actividades físicas que usted puede practicar deben incluir actividades que usted disfrute, inclusive pueden ser actividades del diario vivir como subir las escaleras, caminar, trabajar en el jardín o bailar al ritmo de su música favorita. Lo que sí es importante es que la actividad física debe realizarse regularmente, preferiblemente todos los días.

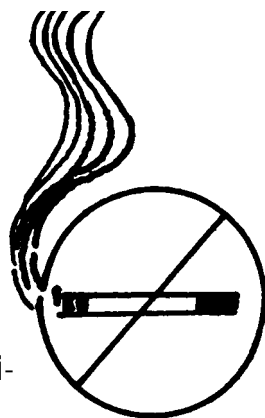


PREGUNTAS SOBRE EL HÁBITO DE FUMAR

P: ¿Cuál es la mejor manera de dejar de fumar?

R: Los expertos opinan que hay 3 métodos que en combinación funcionan para dejar de fumar. Estos métodos son los siguientes:

- **Use el parche o el chicle (goma de mascar) de nicotina.** La nicotina que contiene el parche y el chicle la absorbe el cuerpo a través de la piel. Esto ayuda a reducir el deseo por la nicotina que se produce al dejar de fumar. Antes de usar el parche o el chi-



cle de nicotina, consulte con su médico. Siga las indicaciones que contiene el empaque antes de usarlo.

- **Obtenga ayuda y no se desanime.** Cuando usted asiste a un programa para dejar de fumar, usted recibe apoyo y consejería. Se ha comprobado que esto ayuda. Su familia, sus amigos y su médico le pueden dar ánimo y apoyo.

- **Aprenda a controlar el deseo de fumar y el estrés.** Identifique las cosas o situaciones que le produzcan deseos de fumar. Algunos ejemplos incluyen el estar alrededor de personas que fuman, el estar bajo presión de tiempo, el tener alguna discusión, el sentirse triste o frustrado y el tomar bebidas alcohólicas. La clave para controlar el deseo de fumar es evitar pensar en el deseo que siente por fumar y hacer cosas que le distraigan como escuchar música, conversar con un amigo, caminar, u ocuparse en algún quehacer.

P: Si uno deja de fumar, ¿aumenta de peso?

R: Es probable que usted aumente de peso al dejar de fumar, especialmente si ha aumentado de peso cuando lo ha intentado en ocasiones anteriores. Sin embargo, la mayoría de las personas que fuman aumentan menos de 10 libras. El aumento de peso parece ser un aspecto natural del dejar de fumar. El peso que aumente por dejar de fumar será un riesgo menor para su salud comparado con el riesgo de continuar fumando. Primero ponga su atención en dejar de fumar y no tome medidas severas como ponerse en una

dieta estricta para controlar el peso. Después de lograr dejar de fumar puede tomar medidas para perder peso. Mientras esté tratando de dejar de fumar, coma frutas y vegetales suficientes, haga ejercicio regularmente, duerma suficientemente y no coma muchos alimentos con alto contenido de grasa. En resumen, coma alimentos saludables y no se muera de hambre.



PREGUNTAS SOBRE EL CONTROL DEL PESO

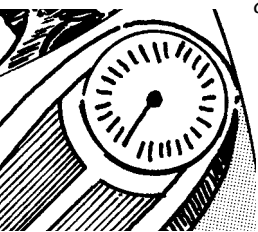
P: ¿Es una buena idea omitir algunas comidas para bajar de peso?

R: No. No es una buena idea omitir tiempos de comidas para bajar de peso porque altera la manera en que el cuerpo controla la energía y puede hacer que la persona coma más en el siguiente tiempo de comida. Al final, este comportamiento puede resultar en un aumento de peso.

P: ¿Cuál es la mejor manera de bajar de peso?

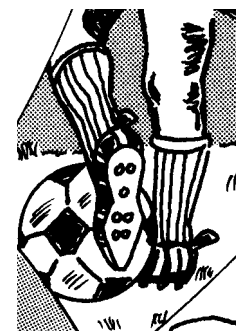
R: La mejor manera de bajar de peso es:

- Reducir las calorías que consume comiendo alimentos con bajo contenido de grasa y calorías.
- Reducir el tamaño de la porción que se come.
- Agregar alguna actividad física a la rutina diaria.



P: ¿Puede el sobrepeso aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

R: ¡Sí que puede! Si pesa demasiado tendrá más riesgo de tener un nivel alto de colesterol en la sangre, presión arterial alta y diabetes. Aunque no tenga presión arterial alta ni un nivel alto de colesterol en la sangre, el peso excesivo puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



La pérdida de peso cuando se tiene sobrepeso puede ayudar a bajar la presión arterial alta, el nivel alto de colesterol en la sangre y los niveles de azúcar en la sangre.

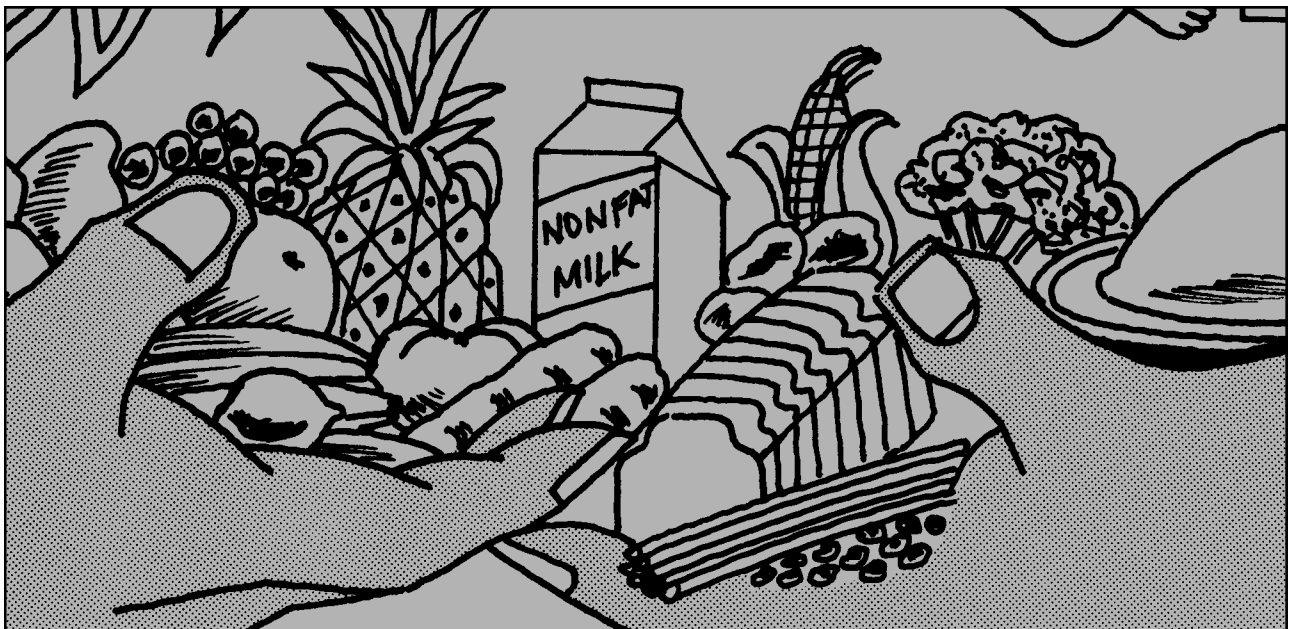
P: ¿Hay que evitar comer alimentos que contienen almidón, como pan, papas y pastas cuando uno está tratando de perder peso?

R: No. Estos alimentos, junto con los cereales, frijoles, arroz y guisantes, son excelentes cuando uno está tratando de bajar de peso. Lo importante es no agregarles grasa, o sea, no freír los frijoles con manteca ni agregarles salsas grasosas ni comerlos en porciones grandes. Agregue más vegetales y frutas a sus comidas y bocadillos.



P: ¿Cómo puedo ayudar a mi familia a alimentarse de manera saludable para el corazón?

- R:**
- Haga un plan de comidas saludables para el corazón.
 - Vaya de compras con una lista de los comestibles que necesita para no tener la tentación de comprar alimentos con alto contenido de grasa.
 - En lugar de freír los alimentos, hágalos hervidos o cocínelos al horno, a la parrilla o al vapor.
 - Use menos salsas con crema y mantequilla.
 - Elija restaurantes que ofrezcan una variedad de comidas saludables para el corazón.
 - Dé el ejemplo: aliméntese como quiere que lo haga su familia.
 - Tenga en su cocina bocadillos y alimentos saludables.
 - Quite el salero de la mesa.
 - Use hierbas y especias en lugar de sal cuando cocine.
 - Como postre, sirva fruta en lugar de alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.



DATOS A SU ALCANCE

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. La enfermedad cardiovascular más común es la enfermedad coronaria, que es la causante del ataque al corazón, el derrame cerebral y el dolor de pecho llamado angina. Las enfermedades del corazón se desarrollan durante largo tiempo. El **ataque al corazón** ocurre cuando una arteria queda bloqueada, impidiendo que el oxígeno y los nutrientes lleguen al corazón. El **derrame cerebral** se produce cuando no llega sangre al cerebro, o en algunos casos, como resultado de una hemorragia cerebral. Es bueno saber que uno puede hacer algo para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

- Las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de enfermedad y muerte en la población de los Estados Unidos, incluidos los latinos.
- Entre las enfermedades cardiovasculares están las condiciones que afectan el corazón y los vasos sanguíneos.
- Las enfermedades cardiovasculares causan la muerte del 43 percent de las personas que mueren anualmente (más de 2 millones) en los Estados Unidos.
- En 1993 las enfermedades cardiovasculares fueron la causa de muerte de 28.8 por ciento de las mujeres y hombres latinos en los Estados Unidos.

PUNTOS SALIENTES DEL VIDEO POR AMOR AL CORAZÓN

El principal mensaje del video *Por amor al corazón* es que las personas latinas pueden hacer algo para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. El video muestra cómo la familia Gómez cambia sus hábitos de alimentación y de actividad física después que el padre, Pablo Gómez, sufre un ataque cardíaco. Está destinado a mostrar a los participantes que es posible cambiar algunos hábitos. El narrador ofrece sugerencias sobre la adopción de estilos de vida saludables. El Dr. Elmer Huerta aparece en la pantalla para ofrecer otras medidas que la gente puede tomar para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Mensajes principales de *Por amor al corazón*

- En los Estados Unidos las enfermedades del corazón ocasionan más muertes entre los latinos que ninguna otra causa.
- Muchos latinos creen que las enfermedades del corazón se producen repentinamente por un susto, malas noticias o emociones fuertes. Si bien el ataque al corazón puede producirse repentinamente, lo cierto es que es el resultado de la enfermedad que se ha venido desarrollando por muchos años. A menudo la enfermedad comienza en la juventud. Es importante dar los pasos necesarios para prevenir las enfermedades del corazón antes de sentirse enfermo.

- El control de las enfermedades del corazón está al alcance de las personas. Los latinos pueden hacer algunos cambios para reducir el riesgo de padecer de las enfermedades del corazón.
- Los cambios que se enfatizan para reducir el riesgo de padecer de las enfermedades del corazón en el video *Por amor al corazón* son:
 - Comer alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol.
 - Aumentar la actividad física.
 - Perder peso si tiene sobrepeso.
 - Usar menos sal y menos sodio cuando se cocina y en la mesa.
 - Reducir el consumo de alcohol. Los hombres que beben no deberán tomar más de dos tragos por día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago por día. Las mujeres embarazadas no deberán tomar nada de alcohol.
- Dejar de fumar.
- Averiguar si se tiene la presión alta, el colesterol alto en la sangre, o diabetes.
- La persona que tiene presión arterial alta, nivel alto de colesterol en la sangre o diabetes tiene más probabilidad de tener enfermedades del corazón y derrame cerebral. En el video se anima a los televidentes a que cuiden su salud y averigüen si tienen factores de riesgo y cómo pueden hacer los cambios.
- Aún después de un ataque al corazón, es importante controlar los factores de riesgo de las enfermedades del corazón (bajando el colesterol de la sangre, controlando la presión alta y la diabetes) ya que al hacerlo se reduce grandemente el riesgo de tener otro ataque al corazón.



PREFACE



Research studies have shown that the burden of illness and death associated with heart disease can be reduced by some simple lifestyle changes. The good news is that with a little information, a few skills, and a bit of motivation, these changes can be accomplished. Efforts should be directed to eating in a heart-healthy way, stopping smoking, being physically active, and losing extra weight. Old habits take time and effort to change, and we may not succeed at first. But, the most important thing is not to give up. The reward of protecting our hearts and the hearts of our families and our communities is worth the effort.

From Heart to Heart: A Bilingual Group Discussion Guide is dedicated to those who are committed to making a difference in the Latino community and who realize that changes in lifestyle are possible.

The guide was developed by the National Institutes of Health's National Heart, Lung, and Blood Institute and the Office of Research on Minority Health as part of the *Salud para su Corazón* Initiative. The Initiative is designed to raise awareness in preventing heart disease and promoting healthy lifestyles among Latinos. *From Heart to Heart* was written to provide renewed opportunities to serve Latino communities. The Institute thanks those who have contributed to the guide, especially the Community Alliance

Working for Heart Health. The Alliance has enthusiastically supported the development of the guide. Future success depends on the continued involvement and commitment of the Latino community.

Claude Lenfant, M.D.

Director

National Heart, Lung, and Blood Institute

INTRODUCTION: WHAT IS THE *FROM HEART TO* *HEART GUIDE*?



From Heart to Heart: A Bilingual Group Discussion Guide outlines the steps and explains the activities for conducting a group discussion session on heart health. A group discussion or “charla” is an educational discussion among a group of Latinos on topics important to the community that is moderated by a community volunteer. Written in Spanish and English, this bilingual guide helps community leaders and volunteers play an active role in getting the message of preventing cardiovascular disease (CVD), the leading cause of death of all Americans, into the heart of the Latino community.

This group discussion guide was written to address the needs of health education program professionals who work with the Latino community. It is designed to be used in a variety of settings where heart health is a concern.

The guide is divided into five sections:

Section 1: “Getting the Group Discussion Started” describes the responsibilities of the group discussion planner and provides a list of ideas for securing a group discussion leader, arranging for the site, getting participants to the group discussion, and photocopying materials.

Section 2: “Preparing for the Group Discussion: Leader’s Notes” provides an outline of discussion points and major concepts on how to present the group discussion.

Section 3: “Answers to Commonly Asked Questions” includes answers to questions participants may ask about blood pressure, sodium and salt, blood cholesterol, physical activity, smoking, and weight control.

Section 4: “Facts at Your Fingertips” presents facts on cardiovascular disease in Latinos and highlights of the “For the Love of Your Heart” video.

Section 5: “Appendices” contains copies of eight handouts and the evaluation form to distribute to participants after the group discussion. It also includes examples of complementary ideas to use to promote and organize a group discussion in your community and additional resources.

From Heart to Heart was pilot tested in 15 different sites in the Washington, D.C. metropolitan area, reaching more than 1,000 Latinos.

We encourage you to go over each section and get started to present a group discussion in your setting. You will be surprised to learn that it is not hard to run a group discussion, and your small amount of effort will reap many benefits for your community. Good luck!



GETTING THE GROUP DISCUSSION STARTED

Congratulations on bringing a group discussion presentation to your community! Offering a *From Heart to Heart* group discussion helps Latinos recognize steps they can take to prevent and lower their risks of heart disease and stroke. The 1½-hour group discussion includes a video presentation and a group discussion session with questions and answers to clarify issues surrounding heart disease. Some communities also offer participants blood pressure and blood cholesterol screenings, referrals, nutrition counseling, and food demonstrations. These additional activities take place after the group discussion.

As a group discussion planner, you may want to be involved in all phases of program planning and also serve as the group discussion leader. Or you may choose to make arrangements (finding a site, arranging the screening, and organizing public relations activities) and secure a community volunteer to serve as a group leader the day of the group discussion.

SECURE A GROUP DISCUSSION LEADER

Two months before you plan to hold the group discussion, you will need to secure a group leader. It is a good idea to get one leader and one backup person for each presentation you plan to hold. The program may be conducted in either Spanish or English depending on the desires of the group participants. The leader must be fluent in Spanish if the group discussion is conducted in Spanish.

Suggestions for Finding a Group Discussion Leader

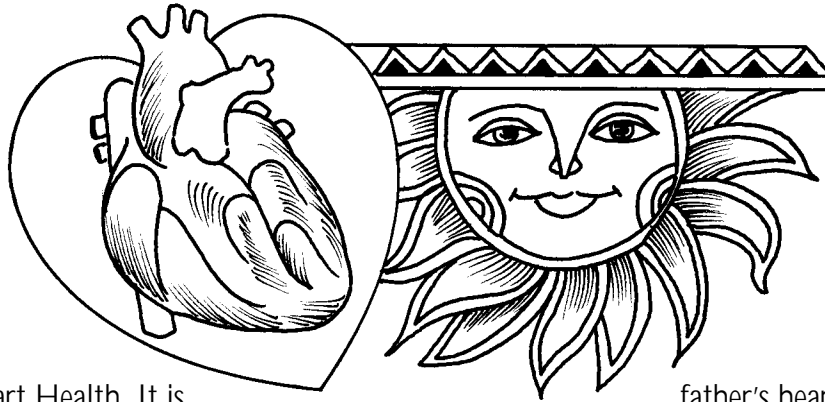
- The group discussion leader should be a doctor, a nurse, a health educator, a nutritionist, a dietitian, or a community health worker.
- Call your local medical society, hospitals, local health department, and nonprofit agencies such as the American Heart Association to find volunteer leaders.
- Contact local health providers, hospitals, and health departments if you plan to offer blood pressure and/or blood cholesterol screenings. Request two-to-four health care volunteers (depending on the number of participants you expect) to conduct the screenings and supply necessary kits and equipment. If you are organizing a group discussion at a church, recruit health professionals from the congregation to lead the discussion or monitor blood pressures.

Talking to Potential Group Discussion Leaders

Let volunteers know they are not expected to be “experts” in heart disease. Tell them that you will send them the *From Heart to Heart: A Bilingual Group Discussion Guide* and the video titled “For the Love of Your Heart” to prepare for the group discussion.

You may want to say:

- “This 1½-hour program is developed by the National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health and the Community Alliance



Working for Heart Health. It is designed to practically run itself. This group discussion aims to help Latinos learn about the risk factors for heart disease and stroke so they can make healthy changes in their lifestyles. You will greet the participants and then show 'For the Love of Your Heart,' a 25-minute video that depicts the story of one Latino family and how the family made changes in their lifestyle following the

father's heart attack.

Following the video, 30 minutes are allotted for a discussion and participant questions and answers. A section, included in your materials packet, titled 'Answers to Commonly Asked Questions,' will help you lead this discussion. At the end of the program, we ask that you offer a brief review and request participants to complete an evaluation form."

RESPONSIBILITIES OF THE GROUP DISCUSSION PLANNER:

- Read this entire guide before organizing a group discussion.
- Secure a group discussion leader and send this guide and the videotape to the leader 4 weeks before the group discussion.
- Arrange for a site to hold the group discussion.
- Arrange optional activities such as blood pressure and/or blood cholesterol screenings, nutrition counseling, and food demonstrations. Plan to refer participants who have high blood pressure or high blood cholesterol or are overweight to physicians in the community.
- Send out announcements on the group discussion using flyers or press releases. Send them to TV/radio stations, newspapers, schools, clinics, and churches.
- Photocopy the heart-health handouts (see appendix 6, pages 80-87) and the evaluation form (see appendices 2 and 3, pages 69-72).
- Arrange for the TV monitor, VCR, and flipchart and felt-tipped marker (or blackboard and chalk).
- Develop a referral list of doctors in the community who work with local clinics.
- Attend the group discussion presentation and screening. Arrive 45 minutes before the program is to begin. Make sure the seats are arranged and the VCR and monitor are working. Bring the heart-health handouts and evaluation forms.

Note to group discussion planner: You may suggest local agencies that conduct stop smoking classes such as the American Lung Association or an area hospital or health maintenance organization for participants who want to quit smoking.

- “In addition to the presentation you make, there may be blood cholesterol and blood pressure screenings, referrals, nutrition counseling, and food demonstrations. You *will not* be responsible for the coordination or the implementation of these additional activities.”
- “Please read the guide and view the tape when you get your packet. They provide useful background information about cardiovascular disease. I will arrange to have the handouts and evaluation forms photocopied for your group. I will make sure all the equipment is at the site and that the people doing the blood cholesterol and blood pressure screenings, referrals, nutrition counseling, and food demonstrations are ready to begin when the group discussion is over. Thank you so much for your time and service to the Latino community.”

Four weeks before the program send the leader a letter confirming the time, date, and place of the group discussion. Include this guide and the videotape.

**THE GROUP DISCUSSION
CAN BE HELD AT A
VARIETY OF SITES,
INCLUDING:**

- Church halls
- Health departments or clinic sites
- Dance halls or bingo halls
- School cafeterias, gymnasiums, or auditoriums
- Libraries
- Youth centers
- Senior citizen centers
- Worksites
- Any other site you are familiar with using!

ARRANGE FOR THE SITE

Decide where you want to hold your group discussion and contact the site’s administrator. Request a VCR, a TV monitor, and chairs for the audience. If you expect a large group, ask for a microphone. You will need the room for 2 1/2 hours to allow for setup and the presentation. Ask for tables and extra chairs if you plan to offer screening for blood pressure or blood cholesterol, nutrition counseling, or food demonstrations. You may need the room for another hour if you provide these extra activities.

Request that a staff member from the agency attend the program to help with audiovisual equipment and to make sure all the items you requested are available.

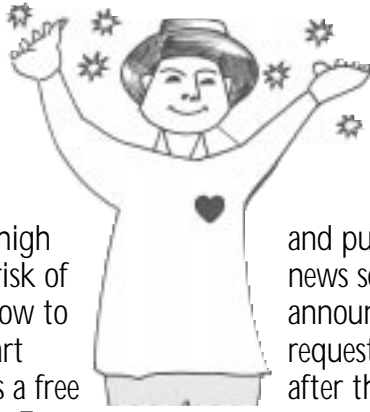
**GET PARTICIPANTS TO THE
GROUP DISCUSSION**

Once you have your leader and have confirmed where you will hold the group discussion, you must prepare to advertise the event.

*Send TV/Radio Public Service
Announcements*

You can send these sample public service announcements to TV/radio stations that have a large Latino audience.

- Did you know heart disease is the number one killer of Latinos in the United States? Don’t become a victim of a heart attack. Come to a free 1 1/2-hour group discussion to learn how you can protect yourself and your family from heart disease. For more information, call _____.
(Be sure to provide the time, date, and location.)
- You may have high blood pressure and never even know it! Come for a free test



and learn ways you can prevent high blood pressure and reduce your risk of heart disease. Come and learn how to protect, prevent, and control heart disease yourself. This program is a free service to the Latino community. For more information, call _____.

(Be sure to provide time, date, and location.)

- You may have high blood cholesterol and never even know it! Come get a free cholesterol screening and learn ways you can prevent high blood cholesterol and reduce your risk of heart disease. Come and find out how to prevent or control heart disease. This program is a free service to the Latino community. For more information, call _____.
(Be sure to provide time, date, and location.)
- The Latino community has been in the dark for too long about heart disease. Help turn on the light of knowledge for you and your family. Come to a free 1½-hour group discussion to learn how to protect yourself against early death from heart disease. For more information, call _____.
(Be sure to provide time, date, and location.)

Send Press Releases to Local Newspapers

- Make sure you send a press release to the local newspapers 2 weeks before the program is to take place.

Involve the Community!

- Remember that flyers and printed announcements may not be the most effective media to attract participants. Word-of-mouth may work best. Have influential community members such as social workers, nurses, teachers, or pastors help you with the publicity.
- Send a note home with school children for their families. Call your local newspaper

and put an announcement in the community news section. Call local churches to place announcements in church bulletins or request to make a verbal announcement after the church service.

- Post signs announcing the group discussion at local clinics, libraries, WIC (Supplemental Nutrition Program for Pregnant, Breastfeeding, and Postpartum Women, Infants, and Children) programs, cooperative extension service programs, social service agencies, community centers, health departments, and local grocery stores.
- Whenever possible, conduct the group discussions where people gather on a routine basis. Instead of creating an audience, look for ongoing programs with regular participants and have your group discussion be part of their program. To pilot test this guide, a group discussion was conducted at a church retreat with 150 participants; a second one was conducted after a health fair as a followup session with 9 patients with high blood cholesterol levels; and a third group discussion was held at a workshop for 60 senior citizens. The format of the group discussion is flexible and can be adapted to the needs of different audiences.

ARRANGE FOR HANDOUTS TO BE PHOTOCOPIED

Arrange for the local health department, hospital, medical society, or quick-print shop in your area to photocopy the evaluation form and eight handouts for your participants. These materials are available in appendix 6, pages 80-87. Although you can hold a group discussion without giving the participants photocopies of these handouts, it would be most beneficial to the participants if you can arrange to have copies available.



PREPARING FOR THE GROUP DISCUSSION: LEADER'S NOTES

SECTION
2

PURPOSE

Cardiovascular disease (CVD) is the leading cause of death for all Americans, including Latinos. Some risk factors associated with CVD are preventable; however, many people are not aware of this important fact. *From Heart to Heart* is a 1½-hour presentation to help Latinos recognize the modifiable risk factors of heart disease and stroke and make healthy changes in their lifestyles.

OVERVIEW

You will show the drama "For the Love of Your Heart," a 25-minute videotape. After the video, conduct a discussion and question-and-answer session. Then you will list the risk factors that increase a person's chance for developing heart disease on the flipchart or blackboard.

Encourage participants to share ideas on how to overcome barriers in making behavior changes. They may also ask questions of their own. Some sites offer screening for blood pressure and blood cholesterol, nutrition counseling, and food demonstrations after the group discussion. The group discussion is presented in either Spanish or English, as preferred by participants.

OBJECTIVES

By the end of the group discussion, each participant will be able to:

- State that cardiovascular disease can be prevented.
- Identify the six factors you can do something about that put people at higher risk for heart disease and stroke.
- Identify at least three changes people can make to lower their risk of heart disease and stroke.
- Recognize the importance of having regular blood pressure and blood cholesterol testing as one part of a healthy lifestyle.
- Learn that a blood cholesterol level of less than 200 mg/dL is desirable.
- Learn that a blood pressure of 120/80 (120 over 80) mm Hg is optimal.





Materials provided by the group discussion planner

For the group discussion participants:

- Photocopies of the handouts on preventing heart disease (see appendix 6, pages 80-87).
- Pencil and paper for note taking.
- Group discussion evaluation forms.

For additional activities:

- Enough tables and chairs to conduct screenings or other activities.
- Electrical outlets for blood cholesterol screenings or cooking demonstration.
- Sphygmomanometers and cholesterol screening equipment.
- Trained health personnel to conduct blood pressure and blood cholesterol screenings, nutrition counseling, and food demonstrations. Participants can be referred to resources in the community to get followup services.

For the leader:

- One guide.
- One copy of the "For the Love of Your Heart" videotape.
- One color TV monitor and VCR. If you have a large group, plan to project the video on a big screen.
- One flipchart and easel, and masking tape, or a blackboard and chalk.
- One large felt-tipped dry marker pen.

**YOUR RESPONSIBILITIES
AS A GROUP DISCUSSION
LEADER**

■ **Before the session:**

Get familiar with the program. Read the guide; read the eight handouts on preventing CVD; and watch the videotape. You do not need to be an expert in heart disease to lead a successful group discussion.

■ **On the day of the group discussion:**

Arrive 30 minutes before the program is to begin. Bring the guide and the videotape. Facilitate the presentation according to the group discussion guidelines. Collect participant evaluation forms and return them to the group discussion planner.

HOW TO START A GROUP DISCUSSION

*And Now for the Show!
Follow This Outline:*

Welcome and Introduction	5 minutes
Video Presentation	25 minutes
Discussion Session With Questions and Answers	30 minutes
Review	10 minutes
Evaluation	15 minutes
Screenings	Optional

Welcome and Introduction (5 minutes)

- Introduce yourself and welcome the participants. Let people know the presentation is made possible by the National Institutes of Health's National Heart, Lung, and Blood Institute and the sponsoring organization. Describe the activities that will take place during and after the program.

STATE: The purpose of the group discussion is to raise awareness about the risk factors that increase your chance of developing heart disease. This program will look at changes you can make to help prevent heart disease.

Videotape Presentation (25 minutes)

- Tell the participants they are going to watch a tape from which they will learn important facts about heart disease and stroke. Encourage the group members to look for ways they can lower their risk of heart disease and stroke. Tell the group a discussion will follow the viewing. Play the tape.

Discussion Session With Questions and Answers (30 minutes)

You may want to begin the discussion session by asking the following two questions:

Q: Was there any information in the videotape that was new to you?

Listen to all responses. Respond as needed.

Q: What puts you at a higher risk for developing heart disease and stroke? (Write participants' responses on flipchart or blackboard and compare with the following list.)

- Having high blood pressure
- Having high blood cholesterol
- Smoking
- Being overweight
- Having diabetes
- Not being physically active



CARDIOVASCULAR DISEASE RISK FACTORS YOU CAN DO SOMETHING ABOUT

Risk Factors	Facts You Need To Know	Take These Steps To Prevent Heart Disease
<p>High blood pressure High blood pressure is called the silent killer.</p>	<p>When your blood pressure is high, your heart works harder than it should to move blood to all parts of the body. If not treated, high blood pressure can lead to stroke, heart attack, eye and kidney problems, and death.</p> <p>Check your number: Desirable is 120/80 mm Hg. High blood pressure is 140/90 mm Hg or more (based on reading at two different visits).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Check your blood pressure once a year. Check it more often if you have high blood pressure. • Aim for a healthy weight. • Be active everyday. • Use less salt and sodium. • Cut back on alcohol.
<p>High blood cholesterol Cholesterol in your arteries is like rust in a pipe. When there is too much cholesterol in the blood, the arteries become clogged, which leads to heart disease.</p>	<p>Total cholesterol: Desirable less than 200 mg/dL Borderline-high 200-239 mg/dL High 240 mg/dL or more</p> <p>If you are age 20 or older, have your blood cholesterol checked every 5 years, or more often if it is high. If it is high, ask your doctor how to lower it.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Get your blood cholesterol level checked. • Learn what your number means. • Eat fewer foods high in saturated fat and cholesterol. • Eat more fruits, vegetables, and grains. • Stay physically active. • Aim for a healthy weight.
<p>Smoking You put your health and your family's health at risk when you smoke.</p>	<p>Cigarette smoking is addictive. It harms your heart and lungs and can raise your blood pressure and blood cholesterol and those of others around the smoker.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking now or cut back gradually. • If you can't quit the first time, keep trying. • If you don't smoke, don't start.
<p>Overweight Overweight occurs when extra fat is stored in your body.</p>	<p>Excess weight increases your risk of developing high blood pressure, high blood cholesterol, and diabetes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintain a healthy weight. Try not to gain extra weight. • If you are overweight, try to lose weight slowly. Lose 1/2 to 1 pound a week.
<p>Diabetes When the sugar in the blood is high, your body cannot use the food you eat for energy.</p>	<p>Diabetes is serious; you may have it and not know you have it. It can lead to heart attacks, blindness, amputations, and kidney disease. Diabetes is a very serious problem for Latinos. Nearly 10 percent of adult Latinos have diabetes (1.3 million).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Find out if you have diabetes. Get your blood sugar level checked by your doctor.
<p>Physical Inactivity Living a sedentary lifestyle can double your chances of heart disease and take away years from your life.</p>	<p>Physical inactivity increases your risk of high blood pressure, high blood cholesterol, and diabetes.</p> <p>Children and adults should do 30 minutes or more of moderate physical activity each day.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stay active. You can build up to 30 minutes each day by walking, dancing, or exercising for 10 minutes each time.

The more risk factors you have, the greater your risk for heart disease and stroke.

Risk factors are traits or habits that make a person likely to develop heart disease and stroke. The more risk factors a person has, the greater the chance for heart disease and stroke.

Allow the group to ask questions and interact with one another. The following section, "Answers to Commonly Asked Questions," will help prepare you for this group discussion. Read this section along with the handouts. Background information is provided to help you clarify issues brought up by the group and add any issues not mentioned.

Note to group discussion leader: Feel free to look up answers if difficult or technical questions are asked. Simply say, "I can look up that answer in a moment. Here, let me read it to you." The questions are labeled according to their subject category, so they will be easy for you to retrieve. Tell any participant who is taking up too much group time that you will gladly talk to him or her after the session. For questions that you cannot answer, refer participants to the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Information Center (see appendix 7, page 88).

Review (10 minutes)

Review the modifiable risk factors for developing heart disease with the group. Go over the chart listing the following six risk factors:

- Having high blood pressure
- Having high blood cholesterol
- Smoking
- Being overweight
- Having diabetes
- Not being physically active

Ask participants, "What six things can you do to lower your chances of getting heart disease?" Write the correct responses on the flipchart.

Lifestyle changes people can make to prevent or control heart disease:

- Maintain a healthy weight.
- Eat foods low in saturated fat and cholesterol.
- Increase your physical activity.
- Use less salt and sodium when cooking and at the table.
- Quit smoking.
- Limit the amount of alcohol you drink.

Remind participants to take the handouts home and share them with their families and friends.

Evaluation (15 minutes)

Ask each participant to complete both sides of a short evaluation form. You may find it useful to read each question to the group as they fill out the evaluation form. If people choose not to complete the evaluation, you may ask them a few questions while they are waiting for screening or as they are leaving the room. Thank participants for attending.

Screening (time as needed 1 to 2 hours)

Invite the group to use the screening services and other available activities.

ANSWERS TO COMMONLY ASKED QUESTIONS



BLOOD PRESSURE QUESTIONS

Q: What is blood pressure?

A: Blood pressure is the force applied by the blood against the walls of your arteries. Blood pressure is needed to circulate the blood in your body.

Q: What is high blood pressure?

A: With high blood pressure, the pressure in the arteries remains high usually because there is a resistance to blood flow through the arteries. Thus the heart has to work harder to carry blood to the vital organs in the body.

Q: What are the signs of high blood pressure?

A: High blood pressure usually has no signs or symptoms and is called the silent killer. A person can have high blood pressure and still feel fine. Therefore, it is important that you have your blood pressure checked. Ask the doctor what your number is and what the number means. Remember your number.

Q: Is hypertension the same thing as having high blood pressure?

A: Yes. Hypertension means high blood

pressure. A person who has a blood pressure reading higher than 140/90 mm Hg at two or more separate visits is considered to have high blood pressure or hypertension. If blood pressure is allowed to stay too high, a person can develop serious medical problems like heart attack, stroke, kidney disease, and congestive heart failure and can even die.

Q: Can a person lower his or her high blood pressure?

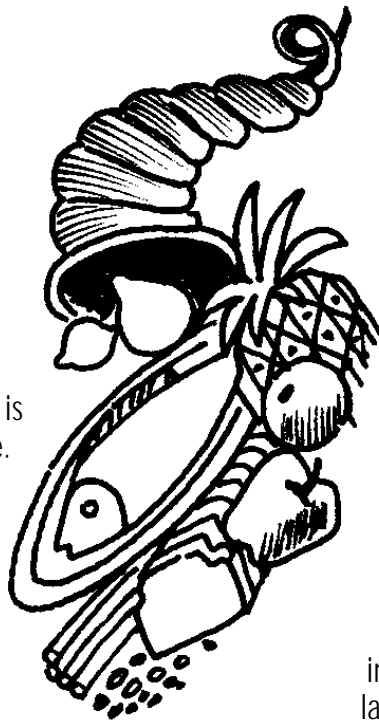
A: Yes. High blood pressure can be lowered by taking these steps:

- Lose weight if you are overweight.
- Be physically active.
- Choose foods low in salt and sodium.
- Limit your alcohol intake.
- Take high blood pressure medicine as prescribed by your doctor.

Q: Why are two numbers given for blood pressure?

A: Blood pressure is always given as two numbers, systolic and diastolic pressures. Usually they are written one above the other, such as 120/80 mm Hg, with the top number the systolic, and the bottom the diastolic. Each

time the heart beats, it pumps out blood into the arteries. Your blood pressure is at its highest when the heart contracts and is pumping the blood. This is called the systolic pressure. When the heart is at rest, in between beats, the pressure in your arteries is less. This is the diastolic pressure.



a good idea to cut back. You can slowly get used to foods with less salt. It is recommended that a person eat no more than 2,400 mg of sodium per day. One teaspoon is about the same as 2,400 mg of sodium. This includes the sodium naturally found in foods and salt and sodium found in some processed foods, canned foods, and lunch meats. Look on the food label to find the amount of sodium in packaged foods. Choose food labeled "sodium free," "low sodium," "reduced or less sodium," "no salt added," or "light in sodium."

Q: What is considered a desirable blood pressure level?

A: A desirable blood pressure is 120/80 mm Hg or lower.

Q: Does stress cause you to have high blood pressure?

A: Stress can cause your blood pressure to go up, but only for a little while. Different actions make your blood pressure go up or down. For example, if you run for a bus, your blood pressure goes up. When you sleep, your blood pressure goes down. These changes in blood pressure are normal. But when the pressure remains high over a period of time, this is high blood pressure.



SODIUM/SALT QUESTIONS

Q: Why should I cut back on salt and sodium?

A: Eating a diet lower in salt or sodium may prevent high blood pressure. Most people eat more salt or sodium than they really need. Therefore, it is

Q: How can I flavor my foods without salt?

A: Start by slowly using less and less salt in your cooking. Use herbs and spices instead of salt to add flavor to your food. It will make your food taste even better. The taste for salt is learned at a young age. We are not born with a preference for salt. Eventually everyone in your family will enjoy the flavors of herbs and spices and use less salt.



BLOOD CHOLESTEROL QUESTIONS

Q: Who should have their blood cholesterol tested?

A: All adults 20 years of age or older.

Q: How does too much cholesterol get in your blood?

A: There are a few factors that make cholesterol in the blood high or low: diet, weight, physical activity, heredity, age, and the sex of the individual. Too

much blood cholesterol may cause heart problems. The extra cholesterol in the blood collects in the walls of the arteries, and the walls of the arteries can become thickened, narrowing the opening of the artery where the blood flows. The narrowed arteries may also become completely blocked by a blood clot. Narrowed and blocked arteries can lead to angina, heart attack, stroke, kidney disease, blindness, and poor blood circulation.

Q: What is a desirable blood cholesterol level?

A: Less than 200 mg/dL.

Q: What are levels higher than desirable?

A: 200-239 is borderline high; 240 or higher is high.

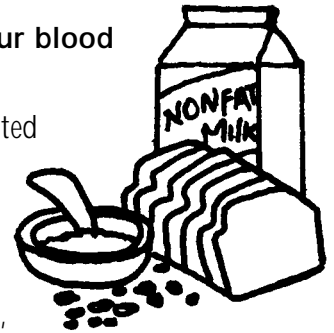
Q: What do “good” and “bad” cholesterol mean?

A: Cholesterol travels through your bloodstream in packages called lipoproteins. There are two types of lipoproteins—LDL, which stands for low-density lipoprotein, and HDL, or high-density lipoprotein. LDL is sometimes referred to as “bad” cholesterol because too much LDL can clog up your arteries. HDL, referred to as “good” cholesterol, keeps cholesterol from building up in the walls of your arteries. So, you want less of the bad cholesterol and more of the good cholesterol in your blood. By reducing saturated fats in your diet, you can reduce your LDL-cholesterol. You cannot eat any special food to get more good cholesterol in your blood. The best way to have a higher HDL-

cholesterol level is by staying physically active. So, keeping your body moving raises the good HDL-cholesterol and helps lower bad LDL-cholesterol.

Q: How can you lower your blood cholesterol?

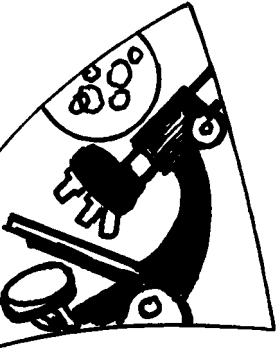
A: Eating foods high in saturated fats raises your blood cholesterol level more than anything else in your diet. The best way to reduce your blood cholesterol level, especially your bad LDL-cholesterol, is to cut back on the saturated fats you eat. Even healthy people with no cholesterol problem should follow a low saturated fat and low cholesterol eating pattern to prevent developing heart disease later in life. Saturated fats are mainly found in animal products such as butter, cheese, whole milk, ice cream, and fatty meats. They are found in lard and in some vegetable oils like coconut oil, palm, and palm kernel oils, and in vegetable oils that are labeled “hydrogenated.” Some cookies and other baked goods as well as some crackers, chips, and candy bars contain saturated fats.



Use the food label to find packaged foods low in fat and saturated fat (see food label handout, page 79). Choose food labeled “fat free” or “low fat.” Eat more whole grains, beans, vegetables, and fruits.

Q: Where is dietary cholesterol found?

A: Cholesterol in foods is called dietary cholesterol. It too raises your blood cholesterol level but usually not as much as saturated fats. Dietary cholesterol is



found only in foods that come from animals (egg yolks, dairy products, meat, poultry, fish, and shellfish). Squid, shrimp and organ meats like liver, brain, and kidney also contain large amounts of cholesterol. Although foods from plants do not have cholesterol, some of them may contain saturated fat.

It is recommended that even if you are healthy, you eat no more than four egg yolks a week. This includes the egg yolks in baked goods, processed foods, and the foods you prepare yourself. Egg whites contain no cholesterol, and you can substitute them for whole eggs in recipes when cooking—two egg whites equal one whole egg. You can also buy egg substitutes and use them instead of whole eggs.

Q: Who tends to have higher blood cholesterol levels, men or women?

A: Before menopause, women tend to have lower levels than men of the same age. After menopause, a woman's LDL-cholesterol (bad cholesterol) level goes up to about the levels men have and so does her risk of developing heart disease. Women often find their cholesterol level goes up during pregnancy, but the level usually returns to normal about 20 weeks after the baby is born.

Q: Should my children get their blood cholesterol tested?

A: Children who have a parent with high blood cholesterol (240 mg/dL or above) or a parent or grandparent who developed heart disease at age 55 or younger need to get their cholesterol tested.

Q: Do children benefit from eating foods low in saturated fat and cholesterol?

A: Children age 2 and older can benefit from a diet low in saturated fat and cholesterol. One very helpful change would be for everyone, including children over age 2, to gradually aim towards drinking 1 percent or skim milk. Offering children cut fruits and vegetables as snacks instead of french fries and fatty chips is another good idea. These simple changes can establish heart-healthy habits early.

Q: How can you eat heart-healthy when dining out?

A: Choose restaurants that have low-fat, low-cholesterol menu choices. Ask that gravy, butter, and rich sauces be served on the side. If the restaurant offers a salad bar, load up on vegetables and limit foods such as eggs, bacon, and cheese. Go easy on the salad dressing, and choose low-calorie types when they are offered. When ordering fajitas, go easy on the sour cream and guacamole. Even at fast-food restaurants, you can make healthy choices. Choose grilled (not fried or breaded) chicken sandwiches, regular-sized hamburgers, or roast beef sandwiches. When ordering pizza, ask for vegetable toppings such as green pepper, onions, and mushrooms instead of meat toppings and extra cheese. Have a salad and eat only one or two pieces of pizza.



PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONS

Q: Who benefits from regular physical activity?

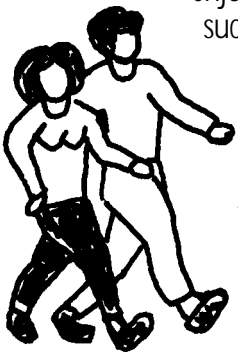
A: Everyone benefits from regular physical activity—thin people, overweight people, old people, young children, men, and women. Losing weight is only one benefit of being physically active. You will also reduce your risk of heart attack, strengthen your heart and lungs, sleep better, tone your body, feel more alert, and feel calmer and less anxious or depressed.

Q: **What are some everyday activities that may improve heart health?**

A: Activities like walking, scrubbing the bathtub or doing other housework at a brisk pace, dancing to your favorite music, or jumping rope with your children may improve your heart health.

Q: **Do I need to do a lot of vigorous exercise?**

A: The amount of physical activity that reduces the risks for cardiovascular disease does not need to be vigorous, structured, or costly. A majority of the health benefits can be gained by accumulating at least 30 minutes of moderate physical activity a day. If you cannot fit a whole 30 minutes of activity in your schedule, break your activities into three 10-minute sessions. You should include activities that you enjoy. Include activities of daily living such as using the stairs, walking, gardening, or dancing to the rhythm of your favorite music. What is important is that these activities must be performed regularly, preferably every day.



SMOKING QUESTIONS

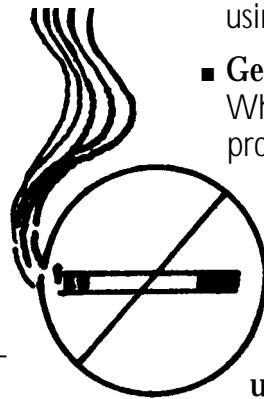
Q: **What is the best way to quit smoking?**

A: Experts say three methods used in combination work to quit smoking. These methods are:

- **Use the nicotine patch or nicotine gum.** The nicotine in the patch and gum passes through the skin into your body. This reduces the craving for nicotine when you stop smoking. Ask your health care provider for advice. Follow the package directions before using the nicotine patch or gum.

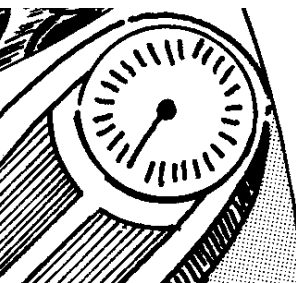
- **Get support and encouragement.** When you attend a quit-smoking program, you receive counseling and support. This has proven to help. Your family, friends, and health care provider also can offer you encouragement and support.

- **Learn how to handle urges to smoke and stress.** Be aware of things that can cause you to want to smoke. Some examples are being around other smokers, being under time pressure, getting into an argument, feeling sad or frustrated, and drinking alcohol. The key to handling this urge is to distract yourself from thinking about smoking by doing things you enjoy, such as listening to music, talking to a friend, walking, or getting busy with a task.



Q: **If you quit smoking, will you gain weight?**

A: You are likely to gain weight when you quit smoking, especially if you gained



weight on previous quit attempts. However, most smokers gain less than 10 pounds. The amount of weight that you may gain from quitting will be a minor health risk compared to the risk of continued smoking. Focus your attention on quitting smoking first and do not take strong measures such as strict dieting to control your weight. After you have quit smoking successfully, you can take steps to reduce your weight. While you are quitting, eat plenty of fruit and vegetables, exercise regularly, get plenty of sleep, and avoid fatty foods.



WEIGHT CONTROL QUESTIONS

Q: Is skipping meals a good way to lose weight?

A: No. Skipping meals to lose weight is not a good idea. It alters the way the body manages energy and may cause you to eat more at the next meal. This behavior may ultimately lead to weight gain.

Q: What is the best way to lose weight?

A: The best way to lose weight is to:

- Reduce the calories you eat by choosing foods that are low in fat and low in calories.
- Reduce the portion size you eat.
- Add physical activity to your daily schedule.

Q: Can being overweight raise your risk of heart disease?

A: Yes, it can! Being overweight raises your risk for high blood cholesterol,

high blood pressure, and diabetes. *Even if you do not have* high blood pressure or high blood cholesterol, being overweight may increase your risk of heart disease. Losing weight if you are overweight can help lower your blood pressure, blood cholesterol, and blood sugar levels.

Q: Do you have to avoid starchy foods such as breads, potatoes, and pasta when you are trying to lose weight?

A: No. These foods along with grains, beans, rice, and peas are excellent food choices when you are trying to lose weight. The trick is not to add fat like frying the beans in lard or adding butter or fatty sauces to these foods and not eating large portions. Add more vegetables and fruits to your meals and snacks.

Q: How can I help my family eat heart-healthy?

A:

- Make a heart-healthy meal plan.
- Shop with a grocery list so you will not be tempted to buy foods that are high in fat.
- Prepare foods by baking, broiling, boiling, or steaming, instead of frying.
- Use less cream and butter sauces.
- Choose restaurants that have heart-healthy food choices.
- Be a role model—eat the way you want your family to eat.
- Stock your kitchen with healthy snacks and foods.
- Take the salt shaker off the table.
- Use herbs and spices instead of salt when you cook.
- Serve fruit for dessert instead of foods high in saturated fats and cholesterol.

FACTS AT YOUR FINGERTIPS

WHAT IS CARDIOVASCULAR DISEASE?

Cardiovascular disease (CVD) is a disease of the heart and blood vessels. The most common CVD is coronary heart disease, which is a cause of heart attacks, strokes, and the chest pain called angina. Heart disease develops over a long period. A heart attack happens when an artery becomes blocked, preventing oxygen and nutrients from getting to the heart. Stroke results from the lack of blood to the brain or in some cases, bleeding in the brain. The good news is that you can do things to lower your risk for these diseases.

- CVD is the number one cause of death and illness for all Americans including Latinos.
- CVD includes the conditions that affect the heart and blood vessels.
- CVD kills 43 percent of the more than 2 million people who die each year.
- In 1993, CVD was the cause of death of 28.8 percent of Latino men and women.

HIGHLIGHTS FROM "FOR THE LOVE OF YOUR HEART" VIDEOTAPE

The main message of the "For the Love of Your Heart" videotape is that Latinos can do things to reduce their risk of getting heart disease. The video portrays the Gómez family as they make changes in their eating and physical activity habits after the father, Pablo Gómez, suffers a heart attack. It is intended to show participants that making some changes in habits is possible. An off-camera narrator offers suggestions on adopting healthy lifestyles. Dr. Elmer Huerta appears on camera to explain other steps people can take to lower their risk of heart disease.

Key Messages From "For the Love of Your Heart"

- More Latinos in the United States die of heart disease than from any other cause.
- Many Latinos believe that heart disease happens suddenly due to scares, bad news, or strong emotions. Although a heart attack may seem sudden, the truth is that it is a result of disease that has developed over many years. Taking steps to prevent heart disease is important.



- Preventing heart disease is not out of a person's control. Latinos can make changes to lower their risk of heart disease.
- Changes to reduce risk highlighted in "For the Love of Your Heart" are to:
 - Eat foods low in saturated fat and cholesterol.
 - Increase physical activity.
 - Lose weight if overweight.
 - Use less salt and sodium when cooking and at the table.
 - Cut back on alcohol. Men who drink should have no more than two drinks a day. Women who drink should have no more than one drink a day. Pregnant women should not drink any alcohol.
 - Stop smoking.
- Find out if you have high blood pressure, high blood cholesterol, or diabetes. Having high blood pressure, high blood cholesterol, and/or diabetes raises a person's chance of having heart disease and stroke. The video urges viewers to take charge of their health by finding out if they have risk factors and how to make the changes.
- Even after a heart attack, controlling the risk factors for heart disease (e.g., lowering blood cholesterol, controlling high blood pressure and diabetes) can greatly lessen the chances of another heart attack.





APÉNDICES

1. Volante48
2. Cuestionario para la cara
"Por Amor al Corazón"49
3. Cuestionario para la charla
"Cocine con su Corazón
en mente"51
4. Demostración de
Alimentos saludables53
5. Etiqueta de los alimentos ...58
6. Material educativo59

CUESTIONARIO PARA LOS PARTICIPANTES DE LA SESIÓN "POR AMOR AL CORAZÓN"

Nos gustaría conocer su opinión sobre el programa al que asistió hoy. Por favor, llene este cuestionario en la forma más completa posible. ¡Muchas gracias!

1. ¿Cómo calificaría el programa al que asistió hoy?

1	2	3	4
excelente	bueno	regular	malo

2. ¿Qué parte del programa le pareció más útil? (Marque todos los que correspondan.)

- El video "Por amor al corazón"
- El segmento de preguntas y respuestas.
- El repaso.
- El presentador de la charla.
- Otros (Explique) _____

3. ¿Cuáles son los factores de riesgo correctos para las enfermedades del corazón?
(Marque una respuesta para cada punto.)

	SI	NO
Presión arterial alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colesterol alto en la sangre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar el cinturón de seguridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exposición al sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El hábito de fumar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobrepeso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Después del programa de hoy, ¿se siente preparado para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

1	2	3	4
muy preparado	preparado	nada preparado	no sé

5. ¿Qué hace ya o planea hacer para prevenir las enfermedades del corazón?
(Marque una respuesta para cada punto.)

	Ya lo hago	Lo planeo hacer	No lo haré
Comer menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comer alimentos con menos sodio y sal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer más actividad física diariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantener un peso saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitar a mi médico para que revise mi presión arterial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitar a mi médico para que revise mi nivel de colesterol en la sangre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	No fumo	Lo planeo hacer	No lo haré
Dejar de fumar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	No bebo	Lo planeo hacer	No lo haré
Limitar el consumo de alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comentarios:

CUESTIONARIO PARA LOS PARTICIPANTES DE LA SESIÓN "COCINE CON SU CORAZÓN EN MENTE"

Nos gustaría conocer su opinión sobre el programa al que asistió hoy. Por favor, llene este cuestionario en la forma más completa posible. ¡Muchas gracias!

1. ¿Cómo calificaría el programa al que asistió hoy?

1	2	3	4
excelente	bueno	regular	malo

2. ¿Qué parte del programa le pareció más útil? (Marque todas las que correspondan.)

- El video "Cocine con su corazón en mente"
- El segmento de preguntas y respuestas
- El repaso
- El presentador de la charla
- Otros (Explique)_____

3. ¿Cuáles son las maneras de comprar y preparar alimentos saludables para el corazón? (Marque una respuesta para cada punto.)

	SI	NO
Elegir más frutas y vegetales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar leche de 1% o descremada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar hierbas y especias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocinar al horno o a la parrilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocinar frijoles con manteca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quitar el pellejo del pollo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leer las etiquetas de los alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir de compras solo los martes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Después del programa de hoy, ¿se siente preparado para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

1	2	3	4
muy preparado	preparado	nada preparado	no sé

5. ¿Qué hace ya o planea hacer para prevenir las enfermedades del corazón?
(Marque una respuesta para cada punto.)

	Ya lo hago	Lo planeo hacer	No lo haré
Planear los menús antes de las compras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agregar menos grasa cuando cocino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar menos sal cuando cocino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprar cortes de carne bajos en grasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprar productos lácteos bajos en grasa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quitar el pellejo del pollo o el pavo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leer las etiquetas de los alimentos para encontrar los de bajo contenido de grasa saturada, colesterol y sodio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comentarios:

¿CONSIGUIÓ QUE TODOS SE INTERESARAN EN LA SALUD DEL CORAZÓN? TEMAS SUGERIDOS PARA FUTURAS CHARLAS

CÓMO COMPRAR Y PREPARAR ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN PARA TODA LA FAMILIA

Después de haber realizado su primera charla usando el video *Por amor al corazón*, usted puede organizar una segunda charla sobre cómo elegir y preparar los alimentos de una manera saludable para el corazón. Siga el mismo esquema presentado en esta guía (páginas 13 al 16) y presente la segunda parte del video titulado *Cocine con su corazón en mente*.

SEGMENTOS IMPORTANTES DEL VIDEO “COCINE CON SU CORAZÓN EN MENTE”

El video *Cocine con su corazón en mente* muestra que las personas latinas todavía pueden saborear las comidas tradicionales que tanto les gustan con algunos pocos cambios en sus hábitos de compra y preparación de alimentos. María Elena Salinas, la reconocida periodista latina, nos cuenta cómo se arregla para que ella y su familia coman de manera saludable para el corazón, conservando al mismo tiempo las tradiciones latinas. La nutricionista Felícita Bernier ofrece importantes ideas sobre cómo elegir los alimentos en el supermercado y cómo preparar deliciosas comidas latinas, saludables para el corazón.

En *Cocine con su corazón en mente* se destacan los siguientes menús sobre la salud del corazón:

1. Planee con tiempo—puede ahorrar tiempo y dinero y proteger su corazón.
2. Lea las etiquetas de los alimentos para compararlos y elegir los que tengan bajo contenido de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio. (Es posible que usted quiera dar a los participantes el volante sobre las etiquetas de los alimentos que se encuentra en la página 58.)
3. Elija los mejores alimentos para usted y su familia:
 - Elija frutas y vegetales en abundancia. Si elige vegetales congelados, elija los que no llevan salsa.
 - Elija productos lácteos con bajo o ningún contenido de grasa
 - Elija carnes bajas en grasa, aves y pescado
 - Quite la grasa visible de la carne antes de cocinarla
 - Quite el pellejo de las aves
 - Escorra la grasa que despiden la carne al cocinar y tire la grasa a la basura
 - Use pequeñas cantidades de aceite vegetal líquido o margarina
 - Elija pan para sandwich tal como pan blanco, de trigo o de centeno, tortillas de maíz, panecillos, arroz y pasta
 - Busque alimentos en los que esté indicado que tienen bajo o ningún contenido de grasa, bajo o reducido contenido, o nada de sodio.

DEMOSTRACIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Las demostraciones de alimentos pueden ser una parte importante de su charla. En una demostración de alimentos se puede mostrar a los participantes cómo preparar alimentos con menos grasa saturada, menos colesterol y menos sal y sodio, sin que dejen de ser sabrosos. A casi todas las personas les gusta la comida y les interesará ver cómo se preparan y cómo saben los alimentos hechos de manera saludable para el corazón.

I. CÓMO CONSEGUIR UNA PERSONA QUE PRESENTE LA DEMOSTRACIÓN

Si usted no se siente cómoda en hacer la demostración de alimentos usted misma, diríjase al departamento de salud local, a la "American Dietetic Association" o al programa llamado "Cooperative Extension Service" para conseguir una nutricionista o una dietista que lo pueda hacer.

II. CÓMO PLANEAR LA LECCIÓN

Elección del lugar

¿Está permitido llevar alimentos? Asegúrese de que el lugar donde va a presentar la charla permite que se realicen demostraciones con alimentos. Si no, tal vez desee encontrar otro lugar. Si solamente dan permiso para dar a probar los platillos pero no de cocinarlos, tendrá limitaciones en cuanto a la clase de alimentos que pueda demostrar. También, puede tener otras limitaciones con respecto al tipo de alimento que se puede llevar. Algunas iglesias pueden tener restricciones alimentarias.

Verifique de antemano cuáles son. Si la demostración se va a efectuar en un festival o feria al aire libre, tal vez necesite permisos especiales para usar equipo de cocina. Sobre todo, visite el sitio con anticipación para poder ver usted misma las instalaciones.

¿Hay agua accesible? Va a necesitar lavarse las manos con frecuencia. Tal vez necesite gran cantidad de agua para las recetas. Lo ideal es tener un lavadero detrás suyo o en el mismo salón de la demostración.

¿Hay electricidad accesible? Esto es necesario si tiene planeado cocinar allí mismo. Si hay electricidad en el salón, pero no cerca de donde va a cocinar, lleve un cable de extensión con varias salidas para los tomacorrientes. Si la demostración es afuera, puede necesitar cables de extensión para llevar la electricidad afuera, o tal vez necesite un generador o una cocina de gas.

¿Es adecuada la iluminación? Asegúrese de que haya bastante luz para que los participantes vean lo que se está demostrando.

¿Es conveniente la ubicación? ¿Puede llegarse al edificio con transporte público? ¿Hay lugar para estacionar?

¿Hay mesas y sillas disponibles? Va a necesitar por lo menos una mesa para la demostración. Si demuestra varias recetas, tal vez necesite más. Si la demostración va a tardar bastante tiempo, va a necesitar sillas para los participantes.

Elección de las recetas

Las recetas que usted elija dependerán de los conceptos de cocina saludable para el corazón que usted quiera enfatizar, del tiempo que usted tenga para preparar la clase y la cantidad que tenga para hacer la demostración, su presupuesto, las instalaciones disponibles en el salón para la charla y el equipo que tenga para usar. Familiarícese con las recetas y trate de

lador hasta que usted esté pronta para ir a la clase. Reúna y empaque todo el resto del equipo que va a necesitar primero. Transporte los alimentos en una hielera que contenga hielo o bolsitas congeladas y vaya a la clase lo más pronto posible.

Envuelva herméticamente los ingredientes y los platos ya preparados. No deje que los ingredientes crudos toquen los ingredientes cocinados o se mezclen con estos; por ejemplo, mantenga la carne, aves y pescado crudos por separado de los vegetales crudos o cocinados. Use utensilios, tazones y tablas para cortar separados para estos alimentos. Lave todos los utensilios, tablas para cortar, etc. en agua jabonosa caliente si se han usado para cortar ingredientes crudos.

Tenga a mano una buena cantidad de toallas de papel húmedas para limpiar las salpicaduras. Use un mantel plástico para cubrir la mesa a fin de poder limpiar fácilmente lo salpicado. Tenga cerca un recipiente de basura donde puedan tirarse fácilmente las latas vacías, plástico para envolver, etc., para tener libre la mesa.

Apariencia. Sea ordenada y limpia. Recuerde que los participantes estarán comiendo los alimentos que usted prepare. Deberá tener la ropa y las manos limpias y el cabello fuera de la cara. Quizá quiera usar un delantal y una red para sostener el cabello.

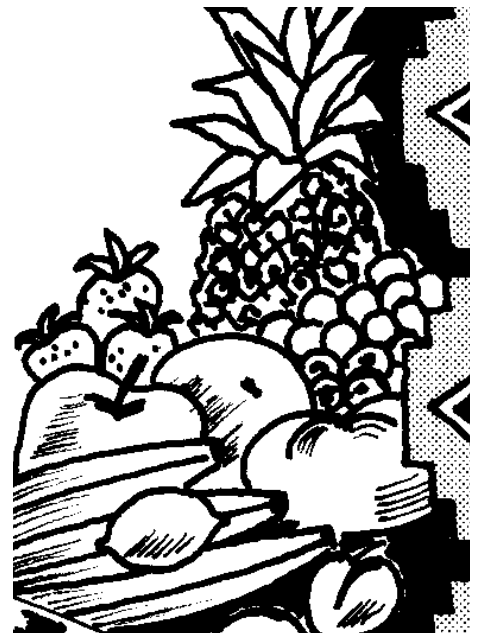
III. CÓMO ORGANIZAR LA DEMOSTRACIÓN DE ALIMENTOS

Tómese suficiente tiempo. Calcule más tiempo de lo que cree que va a necesitar para preparar la demostración.

Arregle el salón. Considere cómo arreglar el salón para que todos puedan verla y oír-la y para que usted tenga acceso a la electricidad y el agua. Asegúrese de que todas las superficies en contacto con los alimentos estén limpias.

Disponga los alimentos. Finalmente saque y disponga todos los alimentos de acuerdo a la sartén o el recipiente que va a usar y el orden en que los va a preparar. Ponga todos los alimentos juntos para cada receta.

Mantenga la calma. Si olvida un ingrediente o algo no hierve con bastante rapidez, dígaselo a los participantes. Dígales qué debería estar haciendo o qué hará para compensar. ¡Con esto les dará la sensación de que es algo que ellos también pueden hacer! Es hora de comenzar. ¡Que se divierta!



CONSEJOS PARA REALIZAR UNA DEMOSTRACIÓN SIN INCONVENIENTES

- 1. Planee su demostración.** Asegúrese de que tiene tiempo para seguir todos los pasos necesarios para cada receta y decida la secuencia de la demostración. Planee dónde colocar todos los ingredientes para tenerlos fácilmente a mano cuando esté haciendo la demostración. Coloque todos los ingredientes de cada receta al lado de la sartén o el tazón que usará en la demostración y ponga juntos los ingredientes que se usarán juntos. Fíjese que haya espacio suficiente en la mesa.
- 2. Haga listas.** Lea por anticipado todas las recetas y haga una lista de los ingredientes y equipo que va a necesitar.
- 3. Escriba las recetas en tarjetas.** Sería útil subrayar los ingredientes y las instrucciones que van juntos para que le resulte fácil seguirlas mientras está haciendo la demostración. Si es posible, cubra las tarjetas con plástico para poder limpiarlas si se salpican y volverlas a usar en la demostración siguiente.
- 4. Use recipientes transparentes para guardar y mezclar ingredientes.** A la gente le gusta ver lo que usted está haciendo.
- 5. Prepare y empaque los alimentos en la forma que los va a necesitar.** Prepare los alimentos de acuerdo a la receta. Mida y empaquete individualmente los alimentos en recipientes o bolsas de plástico. Trate de poner los ingredientes que se añadirán a la sartén al mismo tiempo en el mismo recipiente. Etiquete o mantenga juntos todos los recipientes de los ingredientes de una receta.
- 6. Quite el pellejo a las piezas de pollo por adelantado.** Reserve algunas piezas para demostrar la técnica frente a la clase, pero no pase mucho tiempo volviendo a mostrar esto varias veces en la clase.
- 7. Lleve utensilios.** Lleve cucharas para servir, cuchillos, tablas para cortar, tazas para medir y demás utensilios que necesite usar durante la demostración.
- 8. Pruebe todo el equipo y las salidas de corriente de antemano.** Asegúrese de que todos los aparatos eléctricos y los cables estén en buenas condiciones antes de ir a la clase.
- 9. Siempre deje tiempo para probar la comida.** Asegúrese de que los participantes prueben la comida y de que haya tiempo para discutir si les gustó y si desean sugerir algunos cambios. Tenga platos, servilletas, utensilios y tazas a mano para que los participantes prueben la comida.
- 10. Haga participar a los concurrentes.** Pídales que le ayuden a quitar el pellejo al pollo, sacar la grasa, llevar cuenta del tiempo. Esto les ayuda a aprender y a ver que estos métodos de preparación de comida son fáciles. Si es posible, pida a dos personas que hagan la demostración, o que una persona demuestre y la otra la asista con los ingredientes, platos sucios, etc. ¡Recuerde! todos los que participen deben lavarse las manos y seguir todas las reglas para la higiene de los alimentos.

¡LEA LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS!

No es tan difícil como parece. La etiqueta de los alimentos le dice lo que usted necesita saber acerca de la selección de alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa total, colesterol, calorías y sodio. Esta es la etiqueta que aparece en el envase de la leche entera. La etiqueta de los alimentos le dice:

■ **Cantidad por porción**
La cantidad indicada de cada nutriente es para una porción. Así es que si usted come más de una porción o menos de una porción, deberá sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si toma 2 tazas de leche entera, usted consumirá 2 porciones por 150 calorías—o sea, 300 calorías.

■ **Nutrientes**
Aquí puede ver la cantidad de calorías, grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio que contiene una porción del producto. Estas cantidades generalmente se dan en gramos (g) o miligramos (mg).

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	
Vitamin A 6% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 4% • Vitamin D 25%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4	

■ Tamaño de la porción y número de porciones

El tamaño de la porción es 8 onzas (una taza). El envase contiene cuatro porciones.

■ **Valor porcentual (%) diario**

El valor porcentual (%) diario le ayuda a comparar productos y distinguir rápidamente si son altos o bajos en esos nutrientes. Para llevar una alimentación saludable para el corazón, busque y elija los productos que tengan el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio. Además, si está cuidando su peso o necesita perder peso, ¡recuerde escoger los más bajos en calorías!

¡LA DECISIÓN ES SUYA—COMPARE!

Leche entera

Calories 150	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%

Un taza de leche entera contiene 25% ó 1/4 del valor porcentual de grasa saturada que usted debía limitarse a consumir en un día. Esta cantidad es muy alta.

Leche descremada

Calories 90	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 35mg	1%
Sodium 125mg	5%

Un taza de leche descremada contiene un valor porcentual diario de grasa saturada de 0%.

¿CUÁL VA A ELEGIR?

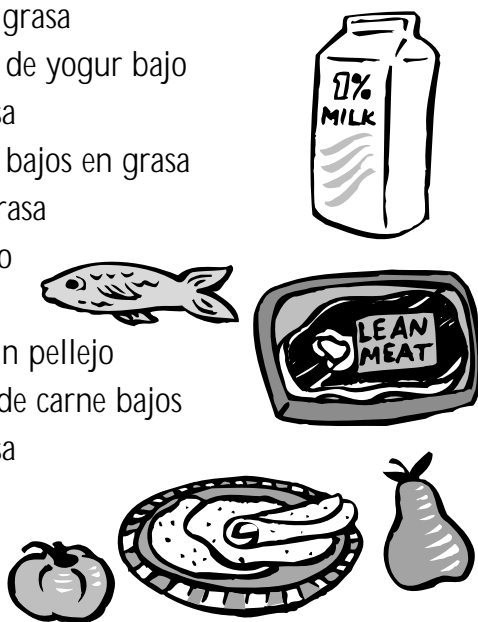
La leche descremada contiene todos los nutrientes que tiene la leche entera, incluyendo el calcio, lo que no contiene es la grasa y la grasa saturada. ¡Esto hace de la leche descremada una elección saludable! Lea la etiqueta de los alimentos y elija los que le ayuden a mantener su corazón fuerte.

¡Proteja su corazón—baje su colesterol!

Siga estos consejos para disminuir su riesgo de tener un nivel alto de colesterol en la sangre.

1. Coma alimentos saludables para el corazón.

- ♦ leche descremada o con 1% de grasa
- ♦ helado de yogur bajo en grasa
- ♦ quesos bajos en grasa o sin grasa
- ♦ pescado
- ♦ pavo y pollo sin pellejo
- ♦ cortes de carne bajos en grasa



- ♦ cereales, pastas, lentejas y frijoles (habichuelas)
- ♦ tortillas de maíz, panes
- ♦ frutas y vegetales

2. Manténgase activo físicamente todos los días. ¡Escoja actividades que usted y su familia puedan disfrutar!

- ♦ caminar
- ♦ hacer ejercicios aeróbicos
- ♦ trabajar en el jardín
- ♦ bailar
- ♦ practicar deportes
- ♦ saltar a la cuerda con sus hijos



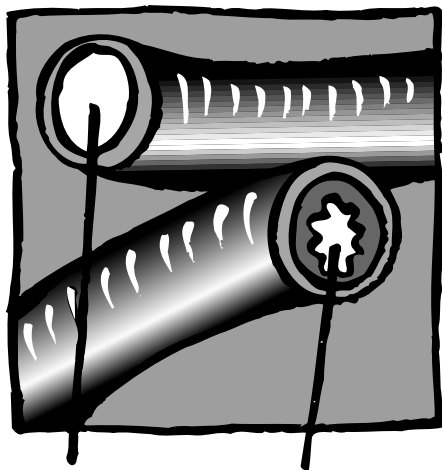
3. Trate de lograr un peso saludable. Siga estos consejos para bajar de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso despacio.

- ♦ Evite las comidas con alto contenido de grasa y calorías.
- ♦ Sírvasse porciones pequeñas de comida.
- ♦ Coma frutas y vegetales como bocadillos.
- ♦ Hornee, ase o hierva sus comidas.
- ♦ Manténgase activo todos los días.



¡Conozca su nivel de colesterol!

Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además, el colesterol llega a su cuerpo cuando come alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol. A través de los años, el exceso de colesterol en la sangre puede taponar las arterias. Esto aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón.



arteria normal

arteria obstruida con colesterol

Si usted es mayor de 20 años, mídase el nivel de colesterol en la sangre por lo menos cada cinco años. Las personas con números altos necesitan medirse el colesterol en la sangre como lo indica su médico.

Proteja su salud.

- ♦ Pídale a su médico que le haga el examen para medir su nivel de colesterol en la sangre. El médico le dirá su número.
- ♦ **Conozca el significado de su número:**



1. Un nivel de colesterol de **menos de 200 es deseable. ¡Buena noticia!** Manténgase activo. Coma alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol.

2. Si su número se encuentra **entre 200 y 239, esté alerta.** Usted está en riesgo de tener un ataque al corazón. Usted necesita aumentar su actividad física y hacer cambios en su alimentación. Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.



3. Si su número es **240 ó más**, usted tiene un alto nivel de colesterol en la sangre. **¡Peligro!** Usted tiene un alto riesgo de sufrir un ataque al corazón. Su médico puede indicarle cómo bajarlo.

¡ Reduzca la grasa—no el sabor!

Proteja la salud de su corazón y la de su familia sirviendo alimentos bajos en grasa y grasa saturada.

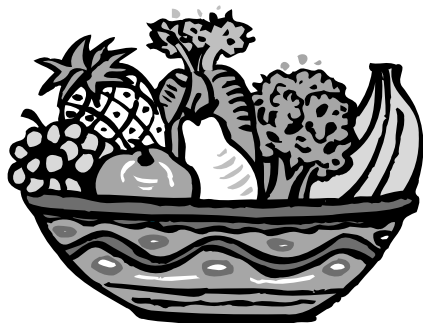
1. Compre alimentos bajos en grasa.

♦ Leche descremada o con 1% de grasa.

♦ Quesos, crema agria, aderezos para ensalada y mayonesa **bajos en grasa o sin grasa.**

♦ Pescado y pollo o pavo sin pellejo. Cortes de carne bajos en grasa en vez de carnes con alto contenido de grasa.

♦ Frutas, vegetales y granos como frijoles, arroz, tortillas de maíz y pastas.



2. Cocine con menos grasa.

♦ Hornee, ase o hierva en vez de freír.

♦ Use una sartén, que no pegue, humedecida con aceite en aerosol.

♦ Use sólo poca cantidad de aceite vegetal o margarina, **en vez** de manteca o mantequilla.

♦ Cocine los frijoles y el arroz **sin** manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa. Dele sabor a los frijoles con chile verde, cebolla, ajo, orégano o cilantro.



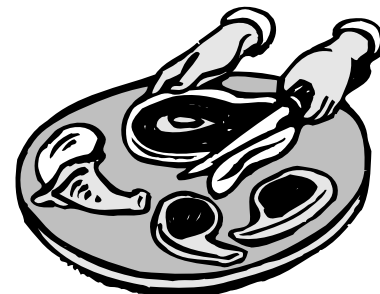
3. Elimine la grasa.

♦ Antes de cocinar la carne de res y de cerdo, córteles la grasa.

♦ Antes de comer pollo y pavo, quíteles el pellejo.

♦ Escurra la grasa que sueltan las carnes al cocinarlas.

♦ Enfríe las sopas y los caldos, y quite la capa de grasa antes de recalentar.



¡Póngase en acción—prevenga la alta presión!

Para prevenir la presión alta:

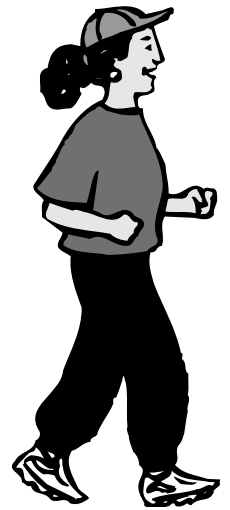
1. **Trate de mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Baje de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, de media libra a una libra por semana, hasta lograr un peso saludable.
2. **Manténgase activo todos los días.** Puede caminar, bailar, practicar deportes, usar las escaleras o hacer otras actividades que disfrute.
3. **Disminuya la cantidad de sal y sodio al cocinar.** Compre alimentos marcados en la etiqueta "sin sodio," "bajo en sodio" o "sodio reducido". Quite el salero de la mesa.
4. **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres no deben tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres no deben tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

Un trago de alcohol es igual a:



Haga lo siguiente para bajar su presión alta:

1. Siga estos consejos:
 - ♦ trate de mantener un peso saludable.
 - ♦ manténgase activo todo los días.
 - ♦ disminuya el uso de alimentos que tengan alto contenido de sal y sodio.
 - ♦ reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.
2. Tome su medicina como lo indica el médico.
3. Mídase la presión arterial con frecuencia.



¡Coma menos sal y sodio!

Coma menos sal y sodio pues eso le ayudara a prevenir o bajar la presión alta. Usted puede hacer algunos cambios sencillos que le ayuden a usted y a su familia a comer menos sal y sodio.



1. Cuando compre:

- ♦ Escoja frutas y vegetales para comer como bocadillos en vez de papas fritas saladas y galletas saladas.
- ♦ Lea las etiquetas de los alimentos. Compre los que tienen marcado "sodio reducido," "bajo en sodio" o "sin sodio".
- ♦ Reduzca el consumo de alimentos enlatados y procesados, como chorizo, mortadela, peperoni, salame, jamón, sopas enlatadas o de sobre, pepino encurtido y aceitunas.

2. Cuando cocine:

- ♦ Cada día disminuya un poco la cantidad de sal que usa. Con el tiempo se acostumbrará a comer menos sal.



- ♦ Use especias en vez de sal. Dele sabor a sus comidas con hierbas y especias tales como pimienta, comino, menta o cilantro.
- ♦ Use ajo en polvo y cebolla en polvo en vez de sal de ajo o sal de cebolla.
- ♦ Disminuya el uso de cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate (ketchup).

3. En la mesa:

- ♦ Quite el salero de la mesa.



¡Manténgase activo y siéntase bien!

La actividad física es buena para toda su familia.

Agregue actividad física a su vida y a la de su familia. Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física moderada.



Comience agregando movimiento a su rutina diaria.

- ♦ Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
- ♦ Estacione su auto lejos y camine hasta su destino.
- ♦ Suba las escaleras en vez de usar el ascensor.
- ♦ Baile al ritmo de su música favorita.



Es fácil acumular 30 minutos de actividad física al día.

- ♦ No tiene que hacer los 30 minutos de una sola vez. Puede caminar 10 minutos durante su hora de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día.
- ♦ Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar. Salte a la cuerda, vaya a patinar o a caminar con su familia.
- ♦ Invite a algún amigo a hacer ejercicios aeróbicos.
- ♦ Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense usted va a tener la energía para hacer su actividad por 30 minutos seguidos.



Anote qué actividad va a hacer usted:

¡Cuide su peso!

Coma una variedad de alimentos.

1. Escoja alimentos bajos en grasa y calorías. Pruebe los siguientes alimentos:

- ♦ Leche descremada o con 1% de grasa
- ♦ Quesos marcados en el envoltorio "bajo en grasa" o "sin grasa"
- ♦ Frutas y vegetales sin mantequilla ni cremas
- ♦ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas
- ♦ Cortes de carne bajos en grasa, pescado, y pollo o pavo sin pellejo



2. Prepare las comidas de manera saludable.

- ♦ Hornee, ase o hierva los alimentos en vez de freírlos.
- ♦ Prepare los frijoles y el arroz sin manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa.
- ♦ Use menos quesos con alto contenido de grasa, cremas y mantequilla al cocinar.
- ♦ Use aceite en aerosol (spray) o pequeñas cantidades de aceite vegetal o de margarina para cocinar.
- ♦ Prepare las ensaladas con mayonesa o aderezos que sean bajos en grasa o sin grasa.



3. Disminuya la cantidad de comida que se sirve.

- ♦ Sírvasse porciones pequeñas y no repita.
- ♦ Coma comidas pequeñas y bocadillos saludables durante el día en vez de una sola comida grande.



4. ¡Manténgase activo! Alto a las excusas.

- ♦ Haga su actividad física favorita, por lo menos 30 minutos cada día. Puede hacer la actividad durante 10 minutos, tres veces al día.

Por ejemplo: Si no tiene 30 minutos seguidos, camine durante 10 minutos tres veces al día.

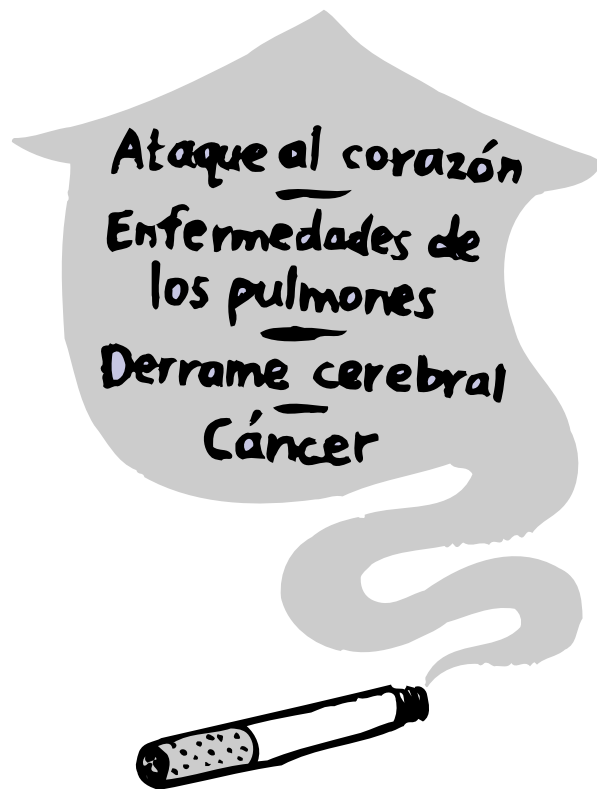
5. Trate de lograr un peso saludable.

- ♦ Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Trate de bajar de peso poco a poco. Baje entre media y una libra por semana hasta lograr un peso saludable.

¡Rompa con el hábito de fumar!

Deje de fumar por la salud y el bienestar suyo y el de su familia.

El humo de un cigarrillo deja en el aire más de 4.000 sustancias dañinas. Cuando fuma usted pone en peligro su salud y la de su familia. Si fuma cigarrillos aumentará el riesgo de tener ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.



Consejos para dejar de fumar

1. Escoja un día para dejar de fumar.
2. Siga recordándose por qué usted quiere dejar de fumar.
3. Tire a la basura todos los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros.
4. Tome agua o chupe hielo en vez de fumar.
5. Mastique chicle (goma de mascar) sin azúcar o coma un pedazo de fruta en vez de fumar.
6. Manténgase activo. Salga a caminar cuando tenga deseo de fumar. Pronto se le pasará el deseo.



Haga un plan para no volver a fumar.

- ♦ Al comienzo, evite los lugares donde le dan deseo de fumar.
- ♦ Dígale a sus familiares y amigos que no fumen a su alrededor.
- ♦ En las fiestas, trate de estar con amigos que no fuman.
- ♦ Si le ofrecen cigarrillos, responda: "No, gracias, yo no fumo." Muy pronto se verá como una persona que no fuma.
- ♦ Sea optimista. Si fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde las razones por las que desea dejar de fumar y trate de dejarlo otra vez.

APPENDICES

1. Flyer68
2. "For the Love of Your Heart" questionnaire69
3. "Cooking With Your Heart in Mind" questionnaire71
4. Food Demonstration73
5. Food Label79
6. Educational materials80
7. Additional Resources88





DID YOU KNOW that heart disease is the number one killer of Latinos in the United States? Don't become a victim of heart attack and stroke.

Come to a free 1½ hour lively heart-to-heart session and video presentation to learn how you can protect yourself and your family from heart disease. Get your questions answered.

An ounce of prevention is worth a pound of cure.



Date: _____

Time: _____

Location: _____

For more information call: _____

This presentation is sponsored by the National Heart, Lung, and Blood Institute in partnership with

(Add your organization here.)



"FOR THE LOVE OF YOUR HEART"

EVALUATION FORM FOR THE PARTICIPANTS.

We would like your opinion of the program you attended today. Please fill out this form as completely as possible. Thank you!

1. How would you rate the program you attended today?

1	2	3	4
excellent	good	fair	poor

2. Which part of the program did you find most useful? (Check all that apply.)

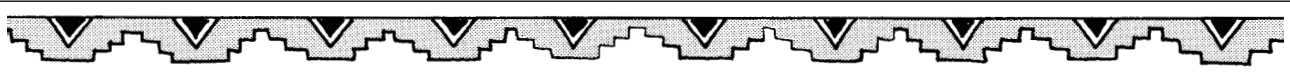
- Video "For the Love of Your Heart"
- Question-and-answer segment
- Review
- Group Leader
- Other (Please explain)_____

3. Which are the correct risk factors for heart disease? (Check one answer for each.)

	YES	NO
High blood pressure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
High blood cholesterol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Using seat belt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exposure to sun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lack of physical activity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overweight	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. After today's program, do you feel prepared to lower your risk for heart disease?

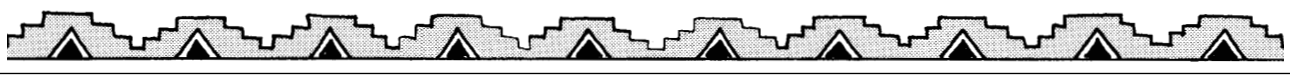
1	2	3	4
Very prepared	Prepared	Not prepared	Don't know



5. Which activities do you already do or plan to do to prevent heart disease?
(Check one answer for each.)

	Already do	Plan to do	Will not do
Eat fewer foods high in saturated fat and cholesterol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eat foods with less sodium and salt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do more physical activity daily.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintain a healthy weight.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visit my doctor to have my blood pressure checked.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visit my doctor to have my blood cholesterol checked.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Do not do	Plan to do	Will not do
Quit smoking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limit alcohol intake.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comments:



"COOKING WITH YOUR HEART IN MIND"

EVALUATION FORM FOR THE PARTICIPANTS.

We would like your opinion of the program you attended today. Please fill out this form as completely as possible. Thank you!

1. How would you rate the program you attended today?

- | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| excellent | good | fair | poor |

2. Which part of the program did you find most useful? (Check all that apply.)

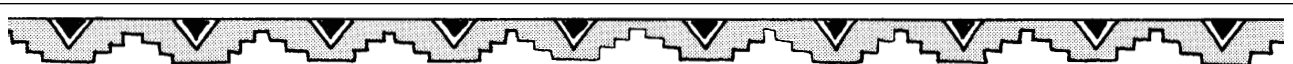
- Video "Cooking With Your Heart in Mind"
- Question-and-answer segment
- Review
- Group Leader
- Other (Please explain)_____

3. Which are the things you can do to prevent heart disease? (Check one answer for each)

- | | YES | NO |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Choose more fruits and vegetables. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Drink 1% or skim milk. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Use herbs and spices. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bake or broil foods. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cook beans with lard. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Remove skin off chicken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Read food labels. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Shop only on Tuesdays. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. After today's program, do you feel prepared to lower your risk for heart disease?

- | | | | |
|---------------|----------|--------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Very prepared | Prepared | Not prepared | Don't know |



5. Which activities do you already do or plan to do to prevent heart disease?
(Check one answer for each.)

	Already do	Plan to do	Will not do
Plan menus before shopping.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Add less fat when cooking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Use less salt when cooking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buy lean cuts of meat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buy low-fat dairy products.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trim fat from meats before cooking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remove skin from chicken or turkey.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Read the food label for foods lower in saturated fat, cholesterol, and sodium.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comments:

DO YOU HAVE EVERYONE EXCITED ABOUT HEART HEALTH?

SUGGESTED TOPICS FOR FUTURE GROUP DISCUSSIONS

SHOPPING AND PREPARING HEART-HEALTHY FOODS FOR THE WHOLE FAMILY

Now that you have done your first group discussion using the “For the Love of Your Heart” video, you can organize a second group discussion on selecting and preparing heart-healthy foods. Follow the same outline presented in this guide (page 36) to organize your group discussion and show the second part of the video “Cooking With Your Heart in Mind.”

HIGHLIGHTS FROM THE VIDEO “COOKING WITH YOUR HEART IN MIND”

The video “Cooking With Your Heart in Mind” shows that Latinos can still enjoy the traditional food they love by making simple changes in their shopping and food preparation habits. María Elena Salinas, acclaimed Latino journalist, shares how she makes sure that she and her family eat the heart-healthy way while still keeping her Latino traditions. Felícita Bernier, a nutritionist, gives important tips on how to select food at the supermarket and how to prepare delicious heart-healthy Latino meals.

“Cooking With Your Heart in Mind” highlights the following heart-health messages:

1. Plan ahead to save time, money, and your heart.
2. Use food labels to compare and choose foods lower in fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. (You may want to distribute the food label handout found on page 79.)
3. Choose the best foods for you and your family:
 - Choose plenty of fruits and vegetables. If you choose frozen vegetables, select those without sauces.
 - Choose low-fat and nonfat dairy products.
 - Choose lean meats, poultry, and fish.
 - Trim meats before cooking.
 - Take the skin off poultry.
 - Drain the fat from the meat after you cook and throw it in the trash.
 - Use small amounts of liquid oils or margarine.
 - Choose sandwich breads like wheat, white, and rye, corn tortillas, rolls, rice, and pasta. Look for food marked low fat, nonfat, low sodium, reduced sodium, and sodium free.

HEART-HEALTHY FOOD DEMONSTRATIONS

Food demonstrations can be an important part of your group discussion. A food demonstration can show participants how to prepare foods with less saturated fat, cholesterol, and salt and sodium that still taste good. Most people love food, and they will be interested in learning how to prepare food made in a heart-healthy way.

I. RECRUITING A FOOD DEMONSTRATION FACILITATOR

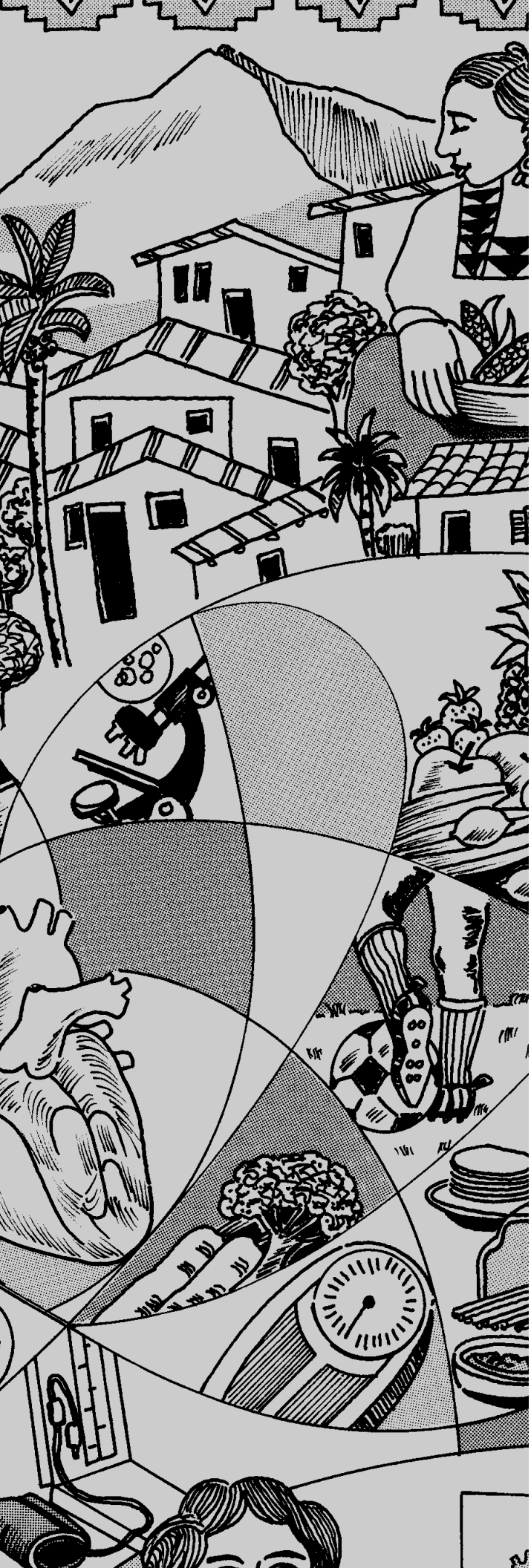
If you are not going to conduct the food demonstration yourself, you can recruit a nutritionist or a dietitian by contacting the local health department, the local American Dietetic Association, or the Cooperative Extension Service.

II. PLANNING THE LESSON

Choosing the facility

Is food permitted? Make sure the facility where you will be presenting the group discussion allows food demonstrations. If it allows food to be brought in for tasting but not cooking, you may be limited to bringing a prepared dish. Also, you may be limited in the type of food you can bring. Some churches have special dietary restrictions. Check these out beforehand. If you are doing a food demonstration at a festival or outdoor fair, you may need special permits to use cooking equipment. Most importantly, be sure to visit the site beforehand to look at the facilities firsthand.





Is water accessible? You will need to wash your hands frequently. You may need large amounts of water for the recipes. Having a sink behind you or in the same room as the demonstration is ideal.

Is electricity accessible? This is necessary if you plan to cook onsite. If electricity is in the room, but not close by, be sure to bring heavy-duty extension cords with multiple outlets. If the demonstration is outside, you may need extension cords to bring the electricity outside, or you may need a generator or gas stove.

Is lighting adequate? Make sure there is enough light for participants to see what is being demonstrated.

Is the location convenient? Make sure the building is accessible by public transportation, and parking is available.

Are tables and chairs available? You will need at least one table for your demonstration. If you demonstrate several recipes, you may need more. If the demonstration is long, you will need chairs for the participants.

Choosing the recipes

The recipes you choose depend on the principle of heart-healthy cooking you want to emphasize, the amount of time you have to prepare for the class, the amount of time you have for the demonstration, your budget, the facilities available at the group discussion site, and the equipment you have available. Make sure you are familiar with your recipes and



that you have prepared them at least once before the demonstration. For recipe ideas, see *Delicious Heart-Healthy Latino Recipes* (NIH Publication No. 96-4049).

Consider your message. If you want to demonstrate how to reduce the saturated fat in food, look for a recipe that uses ground beef to show how to drain the fat, uses skinned chicken, or uses 1 percent or skim milk or low-fat dairy products. If you want to demonstrate low-sodium cooking, look for recipes that use small amounts of salt or low-sodium ingredients or that use lots of herbs and spices for flavor.

Consider your time. If you have limited time before the food demonstration, look for very simple recipes that require little ingredient preparation, such as chopping or slicing.

Determine total cooking time. Consider the total amount of time it takes to prepare the recipes. Read through the recipes; look for those in which the cooking time is less than the total time you have for the demonstration.

Demonstrating more than one dish. If you want to demonstrate more than one dish, determine the total cooking time for each one. Start with the dish that has the longest cooking time and then go to the next longest cooking time, and so on. That way all the food will be done at the same time or as close as possible.

Demonstrating just one concept. If you don't have time or resources to demonstrate a whole recipe, consider demonstrating just one concept. For example, to demonstrate skimming the

fat off soup, open a can of soup and use a spoon to skim the fat off. Or to demonstrate draining the fat from ground beef, cook ground beef in a skillet and drain off the fat after it is browned.

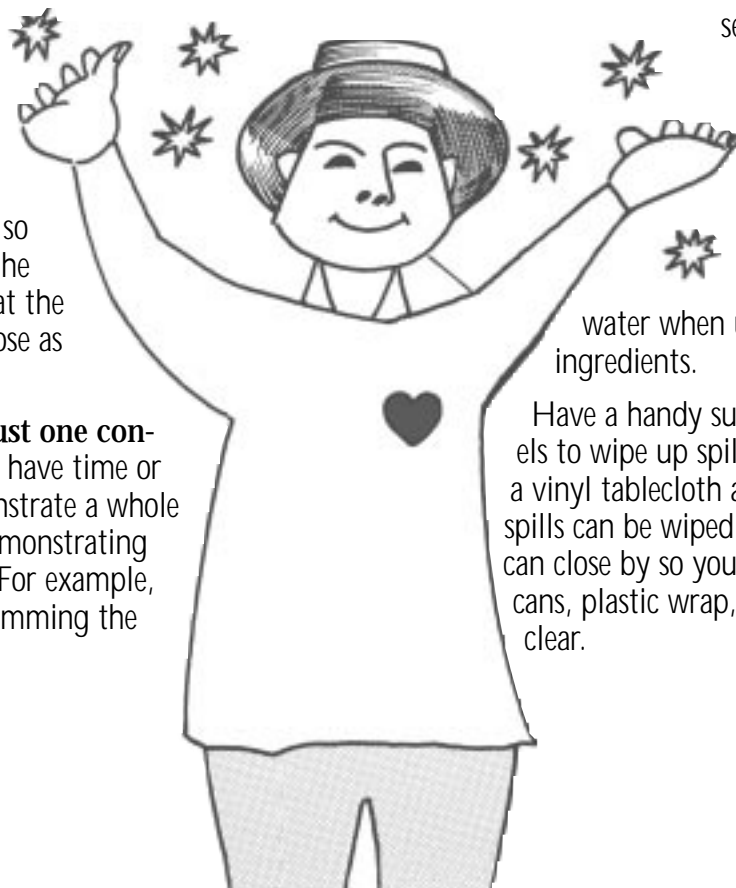
Other considerations

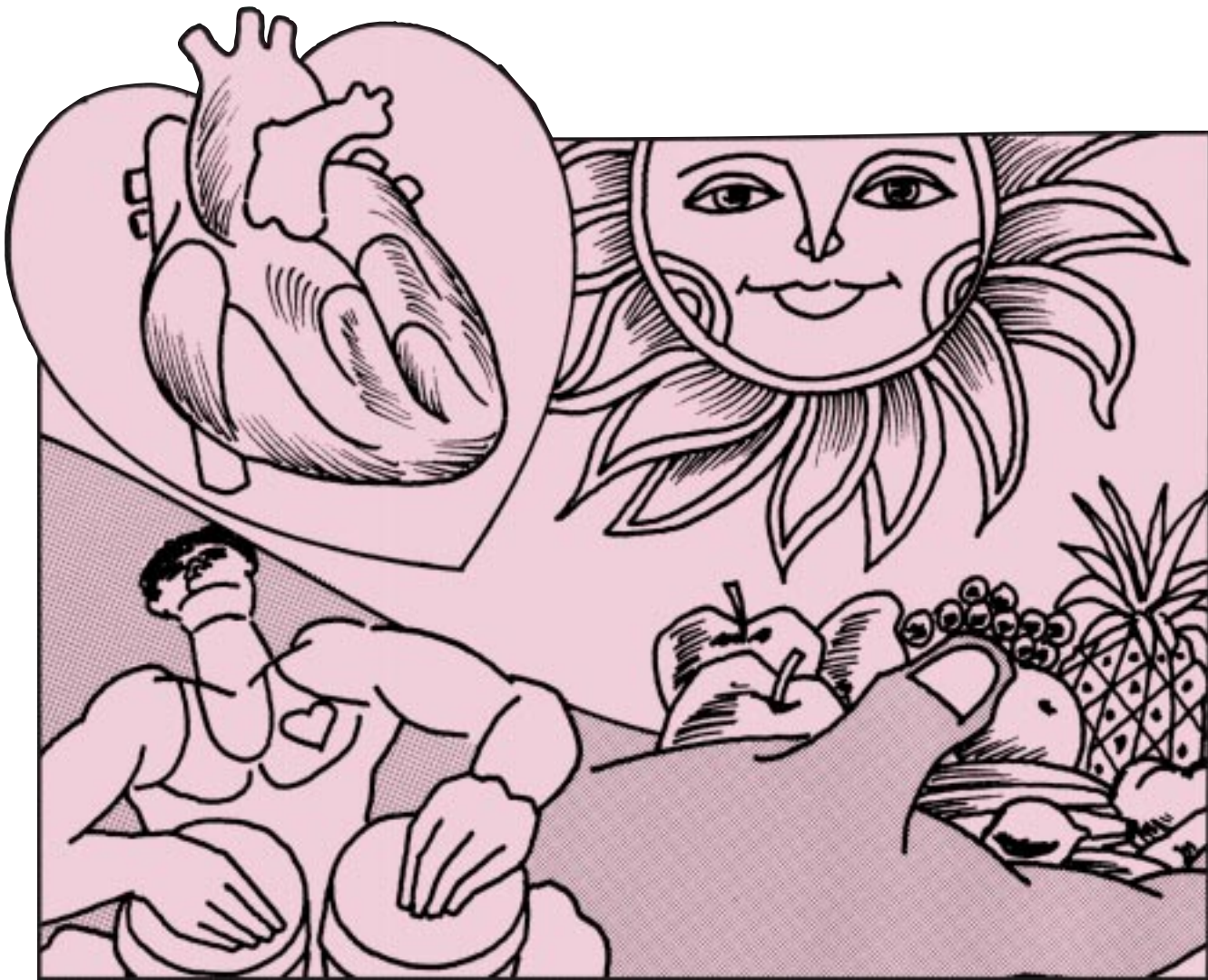
Shop for the food, equipment, or other things you need. Take your lists to the store. Buy foods as close to the demonstration as possible.

Consider food safety. Wash your hands frequently with soap. You need to wash your hands whenever you touch an unclean surface, raw meats, or any part of your body. Cover your mouth and nose if you cough or sneeze and immediately wash your hands in hot soapy water. Keep all food that needs to be cold or frozen in your refrigerator or freezer until you are ready to go to the site. Gather and pack all other equipment you will need first. Fill the cooler with ice or freezer packs; put the food into the cooler last; and go to the site as quickly as possible.

Wrap prepared dishes and ingredients tightly. Do not let raw ingredients touch or run onto cooked ingredients; for example, keep raw meats, poultry, and fish separate from other raw or cooked vegetables. Use separate utensils, bowls, and cutting boards for these foods. Wash all utensils and cutting boards in hot soapy water when used to cut raw ingredients.

Have a handy supply of wet paper towels to wipe up spills as they happen. Use a vinyl tablecloth as a table covering so spills can be wiped up easily. Keep a trash can close by so you can easily toss empty cans, plastic wrap, etc., to keep the table clear.





Appearance. Be neat and clean. Remember that participants will be eating the food you are preparing. Your clothes and hands should be clean, and your hair should be off your face. You may want to wear an apron and a hair net.

III. SETTING UP THE FOOD DEMONSTRATION

Give yourself enough time. Allow more time than you think you will need to set up.

Set up room. Consider the best arrangement for making sure everyone can see and hear you and you have access to the electricity and water. Be sure all food contact surfaces are clean.

Set up food. At the last possible time, place all food out according to which skillet or container you will use and in the order you will prepare it. Put all food together for each recipe.

Keep cool. If you forget an ingredient or a pot doesn't boil quickly enough, admit this to the audience. Talk about what you should be doing or what you will do to compensate. This makes the audience feel that this is something they can do too!

It's time to begin, finally! Relax and have fun.

TIPS FOR MAKING THE DEMONSTRATION GO SMOOTHLY

- 1. Plan your demonstration.** Make sure you will have time to do all the steps for each recipe and decide how it should flow. Plan where to place all the ingredients so that they are in easy reach when you are demonstrating. Place all the ingredients for each recipe next to the skillet or bowl in which they will be demonstrated and put the ingredients that will be used at the same time together. Make sure you have enough table space.
- 2. Make lists.** Beforehand, read through the recipes and make a list of the ingredients and equipment you will need. Do not try to do this in the grocery store or you will probably forget something!
- 3. Put the recipes on notecards.** It may be helpful to highlight the ingredients and the directions that go together so that they will be easy to follow while you are demonstrating. If possible, laminate them so spills can be easily wiped off and the cards used for the next demonstration.
- 4. Use clear containers for storing and mixing ingredients.** People like to see what you are doing. Use glass or clear plastic bowls, plastic bags, and plastic wrap.
- 5. Prepare and package food in the way you will need it.** Prepare food according to the recipe. Measure and package foods in individual containers or plastic bags. Try to put ingredients that will be added to the skillet at the same time into the same container. Label or keep all containers of ingredients for one recipe together.
- 6. Skin chicken pieces in advance.** Reserve a few pieces to demonstrate the technique in front of the class, but do not take up a lot of time during the class to show it over and over again.
- 7. Bring utensils.** Bring serving spoons, knives, cutting boards, measuring cups, or any utensils you need to use during the demonstration.
- 8. Test all equipment and electrical outlets beforehand.** Make sure all electrical appliances and cords are in working order before you go to the site.
- 9. Always leave time for taste-testing.** Be sure the participants taste the food and that there is time for you to lead a discussion on how they like it and any changes they would suggest making. Consider their suggestions for your next demonstration. Have plates, napkins, utensils, and cups available for participants to sample foods.
- 10. Involve the participants.** Ask them to help in skinning the chicken, skimming the fat, keeping track of the time. This helps them to learn and to see that these cooking methods are easy to do. If possible, have two people doing the demonstration, or one person demonstrating and one person assisting with the ingredients, dirty plates, etc. Remember! All who participate must wash their hands and follow all the rules of food safety.

READ THE FOOD LABEL!

It's not as hard as it looks. Food labels tell you what you need to know about choosing foods that are lower in saturated fat, total fat, cholesterol, calories, and sodium. Here's a food label for a carton of whole milk. The label tells you:

■ **Amount Per Serving**

The nutrient amounts given are for one serving. So, if you eat more or less than a serving, you need to add or subtract nutrient amounts. For example, if you drink 2 cups of whole milk that is 2 servings times 150 calories—or 300 calories.

■ **Nutrients**

Listed are the amounts of calories, total fat, saturated fat, cholesterol, and sodium in one serving. These amounts are given in grams (g) or milligrams (mg).

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 70
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	
<hr/>	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 4% • Vitamin D 25%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4	

- **Serving size and number of servings.**

The serving size is 8 fl. oz. (1 cup). There are four servings in the package.

- **Percent Daily Value**

The Percent Daily Value helps you compare products and quickly tells you if the food is high or low in these nutrients. For a heart-healthy diet, look for and choose products with the lowest Percent Daily Value for total fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. And, if you are watching your weight or need to lose weight, remember to choose foods lower in calories!

WHICH ONE WOULD YOU CHOOSE?

THE CHOICE IS YOURS—COMPARE!

Whole Milk

Calories 150	Calories from Fat 70
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%

One cup of whole milk has 25 percent or 1/4 of the Daily Value of saturated fat you should limit yourself to in 1 day. That's a lot.

Skim Milk

Calories 90	Calories from Fat 70
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 35mg	1%
Sodium 125mg	5%

One cup of skim milk has 0 percent of the Daily Value of saturated fat.

Except for fat and saturated fat, skim milk has all the nutrients of whole milk including the calcium. That makes skim milk a healthy choice! Read the food labels and choose products to keep your heart strong.

Protect Your Heart—Lower Your Blood Cholesterol!

Take steps to lower your risk for high blood cholesterol.

1. Eat heart-healthy foods.

- ♦ skim or 1% milk
- ♦ low fat frozen yogurt
- ♦ low fat or fat free cheese
- ♦ fish
- ♦ turkey and chicken without skin
- ♦ lean cuts of meat
- ♦ cereals, pasta, lentils, and beans
- ♦ corn tortillas, breads
- ♦ fruits and vegetables



2. Be physically active every day. Choose activities that you and your family can enjoy.

- ♦ walk
- ♦ do aerobics
- ♦ garden
- ♦ dance
- ♦ play sports
- ♦ jump rope with your kids



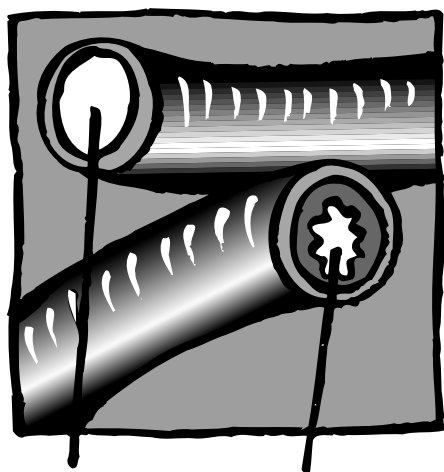
3. Aim for a healthy weight. Take steps to lose weight if you are overweight. Try losing weight slowly.

- ♦ Cut back on foods high in fats and calories.
- ♦ Eat smaller portions.
- ♦ Eat fruits and vegetables for snacks.
- ♦ Bake, broil, or boil your foods.
- ♦ Be active every day.



Learn Your Cholesterol Number!

Your body makes all the cholesterol you need to keep you healthy. When you eat foods high in saturated fat and cholesterol, your body can make too much cholesterol. Over time, this extra cholesterol can clog your arteries. You are then at risk for having a heart attack.



normal artery

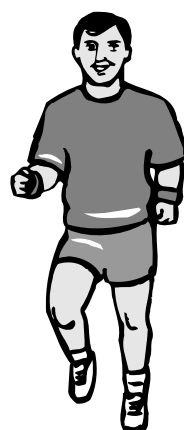
artery obstructed with cholesterol

All adults age 20 or older need to have their blood cholesterol checked at least once every 5 years. People with high numbers need to be tested as advised by a doctor.

Protect your health.

- ◆ Ask your doctor to do a simple test to measure how much cholesterol is in your blood. Your doctor will tell you your number.
- ◆ Learn what your number means:

1. A blood cholesterol **under 200 is desirable**. Good for you! Be active. Eat foods low in saturated fat and cholesterol.



2. If your number is **between 200 and 239**, you have a borderline-high blood cholesterol. **Be alert!** You are at risk for a heart attack. You need to be more active and make some changes in the foods you eat. Eat fewer foods high in saturated fat and cholesterol.

3. If your number is **240 and over**, you have high blood cholesterol. **Danger!** You have a higher risk for a heart attack. Work with your doctor to lower it.

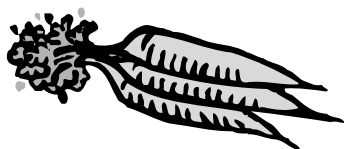
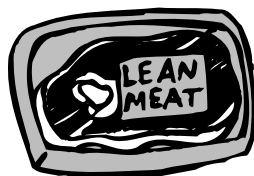


Cut Down on Fat—Not on Taste

Protect your family's heart health by serving foods low in fat and saturated fat. Here's how:

1. Buy lower fat foods.

- ◆ Skim or 1% milk.
- ◆ Low fat or fat free cheeses, sour cream, salad dressing, and mayonnaise.
- ◆ Fish and chicken or turkey without the skin. Lean cuts of meat instead of fatty meats.
- ◆ Fruits, vegetables, and grains like beans, rice, corn tortillas, and pasta.



2. Cook with less fat.

- ◆ Bake, broil, or boil instead of frying.
- ◆ Use a nonstick pan with cooking oil spray.
- ◆ Use only a little bit of vegetable oil or margarine **instead** of lard, shortening, or butter.
- ◆ Cook beans and rice **without** lard, bacon, or other fatty meats. Season the beans with green pepper, onion, garlic, oregano, or cilantro.



3. Throw the fat away.

- ◆ Cut the fat off beef and pork before you cook.
- ◆ Remove the skin from the chicken and turkey before you eat.
- ◆ Drain the fat from meats after you cook.
- ◆ Cool soups and gravies and skim the fat off with a spoon before you reheat them.



Take Steps—Prevent High Blood Pressure!

To prevent high blood pressure:

1. Aim for a healthy weight.

Try not to gain extra weight. Lose weight if you are overweight. Try losing weight slowly, about 1/2 to 1 pound each week until you reach a healthy weight.

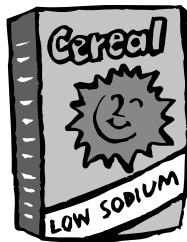


2. Be active every day.

You can walk, dance, use the stairs, play sports, or do any activity you enjoy.

3. Use less salt and sodium in cooking.

Buy foods marked "sodium free," "low sodium," or "reduced sodium." Take the salt shaker off the table.



4. Cut back on alcohol.

Men who drink should have no more than one or two drinks each day. Women who drink should have no more than one drink a day. Pregnant women should not drink any alcohol.

To lower your high blood pressure follow these steps:

1. Practice these steps:

- ♦ maintain a healthy weight.
- ♦ be active every day.
- ♦ eat fewer foods high in salt and sodium.
- ♦ cut back on alcoholic beverages.

2. Take your medicine the way your doctor tells you.

3. Have your blood pressure checked often.



Cut Down on Salt and Sodium!

Eating less salt and sodium helps you prevent or lower high blood pressure. You can make a few simple changes to help you and your family eat less salt and sodium.

1. When you shop:

- ◆ Buy fruits and vegetables for snacks instead of salty chips and salty crackers.
- ◆ Read food labels. Buy foods that say “reduced sodium,” “low in sodium,” “sodium free,” or “no salt added.”
- ◆ Choose fewer regular canned and processed foods like sausage, bologna, pepperoni, salami, ham, canned or dried soups, pickles, and olives.



2. When you cook:

- ◆ Each day cut back a little on the amount of salt you add to foods. You will soon get used to eating less salt.
- ◆ Use spices instead of salt. Season your food with herbs and spices such as pepper, cumin, mint, or cilantro.
- ◆ Use garlic powder and onion powder instead of garlic salt and onion salt.
- ◆ Use less bouillon cubes, soy sauce, and ketchup.

3. When you are at the table:

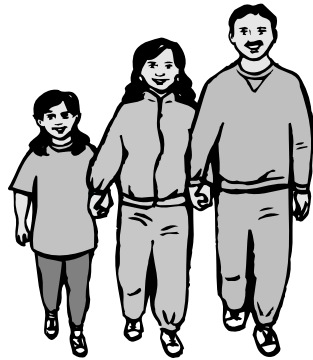
- ◆ Take the salt shaker off the table.



Stay Active and Feel Better!

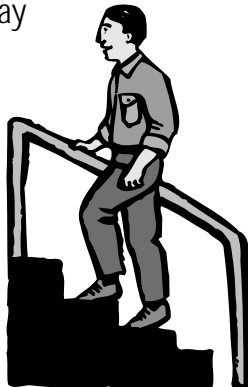
Physical activity is good for your whole family.

Add activity to your daily routine. Include your family. Children and adults should do 30 minutes or more of moderate physical activity each day.



Start by adding movement to your daily routine.

- ◆ Get off the bus one or two stops early and walk.
- ◆ Park your car farther away and walk.
- ◆ Use the stairs instead of the elevator.
- ◆ Dance to your favorite music.



It is easy to build up to 30 minutes of physical activity each day.

- ◆ You do not have to do 30 minutes of activity without stopping. You can take a 10-minute walk during your lunch break. You can take another 10-minute walk with your kids after work. Then dance to the rhythm of your favorite music for 10 more minutes while dinner is cooking. Just so it adds up to 30 minutes each day.
- ◆ Turn exercise time into a fun family activity. Jump rope, go skating, or walk with your family.
- ◆ Invite a friend to do aerobics with you.
- ◆ Start slowly and build up to a good pace. Before you know it, you will have the energy to do an activity for a full 30 minutes.



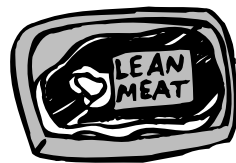
List what activity you will try:

Watch Your Weight!

Eat a variety of foods.

1. Choose foods low in fat and low in calories. Try:

- ◆ Skim milk or 1% milk
- ◆ Cheeses marked "low fat" or "fat free" on the package
- ◆ Fruits and vegetables without butter or sauce
- ◆ Rice, beans, cereals, corn tortillas, and pasta
- ◆ Lean cuts of meat, fish, and skinless turkey and chicken



2. Make foods the healthy way.

- ◆ Bake, broil, or boil foods instead of frying.
- ◆ Cook beans and rice without lard, bacon, or fatty meats.
- ◆ Use less high-fat cheeses, cream, and butter when cooking.
- ◆ Use cooking oil spray or a little bit of vegetable oil or margarine when cooking.
- ◆ Garnish salads with low fat or fat free mayonnaise and salad dressings.



3. Limit your portion size.

- ◆ Serve small portions—do not go back for seconds.
- ◆ Eat smaller healthy meals and healthy snacks throughout the day instead of one big meal.



4. Get active! Don't make excuses!

- ◆ Do your favorite physical activity for at least 30 minutes each day. You can do 10 minutes of activity three times a day.

Try this: If you are pressed for time, walk for 10 minutes three times a day.

5. Aim for a healthy weight.

- ◆ Try not to gain extra weight. If you are overweight, try to lose weight slowly. Lose about 1/2 to 1 pound a week until you reach a healthy weight.



Kick the Smoking Habit!

Stop smoking for the health and well-being of you and your family.

The smoke from a cigarette gives off more than 4,000 harmful substances into the air. You put your health and your family's health at risk when you smoke. Smoking increases your risk of heart attack, lung diseases, stroke, and cancer.



Tips to quit smoking

1. Pick a day to stop smoking.
2. Keep reminding yourself why you want to quit.
3. Throw away your cigarettes, lighters, and ashtrays.
4. Drink water or suck on ice instead of smoking.
5. Chew sugarless gum or eat a piece of fruit instead of smoking.
6. Get moving. Whenever you have the urge to smoke, take a walk. Soon the urge will pass.



Make a plan to stay off cigarettes.

- ◆ At first, avoid places that make you want to smoke.
- ◆ Ask your family and friends not to smoke around you.
- ◆ At parties, try to be around friends who do not smoke.
- ◆ When someone offers you a cigarette, say, "No, thank you. I don't smoke." You will soon see yourself as a nonsmoker.
- ◆ Be kind to yourself. If you smoke a cigarette, don't give up. Remind yourself of the reasons you want to quit. Try again.



ADDITIONAL RESOURCES

LISTA DE LUGARES CON RECURSOS ADICIONALES

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
(301) 251-1222
Fax 301-251-1223

In addition, the NHLBI maintains a new Latino Cardiovascular Health Resources section on its World Wide Web (WWW) site at:
<http://www.nhlbi.nih.gov/nhlbi/nhlbi.htm>

Office of Minority Health Resource Center
P.O. Box 37337
Washington, DC 20013-7337
1-800-444-6472
(se habla Español)

Food and Drug Administration
Office of Consumer Affairs
HFE, HFE-88
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
(301) 443-3170

National Cancer Institute
Office of Cancer Communications
Building 31, Room 10A-16
9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
(301) 496-5583 or (800) 4-CANCER

National Clearinghouse for Alcohol and
Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852
(301) 468-2600 or (800) 729-6686
(se habla Español)

National Council of La Raza Health
Center for Health Promotion
Suite 1000
1111 19th Street, NW
Washington, DC 20036
(202) 785-1670

National Diabetes Information Clearinghouse
P.O. Box NDIC
9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
(301) 654-3327

Discrimination Prohibited:
Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program or activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.

Generaciones unidas, abuelos, padres, hijos, nietos
¡Que bonita es mi familia!

¡Bendito Dios que nos une!

Bendita la vida sana para toda mi familia

Caminemos con soltura

Celebrems una buena alimentación

Al ritmo del son de vida

Por la salud del corazón. —Ariela Rodríguez



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES

Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 97-4050
September 1997



National Heart,
Lung, and Blood
Institute



Office of Research
on Minority Health