

# Í n d i c e

---

Carta “Estimado Promotor y Promotora de Salud” ..... v

## **introducción**

La importancia del promotor(a) de salud ..... vi

Agradecimientos ..... xi

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

Cómo usar este manual..... xvii

## **sesión uno**

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

## **sesión dos**

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

## **sesión tres**

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

## **sesión cuatro**

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

## **sesión cinco**

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

## **sesión seis**

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

## **sesión siete**

Proteja su corazón: Cuide de su diabetes ..... 203

## **sesión ocho**

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón ..... 247

## **sesión nueve**

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

## **sesión diez**

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

## **sesión once**

Repaso y graduación..... 335

## **sesión doce**

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

## **apéndice**

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

**para más información** ..... 469

## ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

---

### Objetivos

**Al finalizar esta sesión, los participantes:**

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

---

### Materiales

**Para dirigir esta sesión usted necesitará:**

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

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

## **Hojas para repartir**

### **Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:**

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

## **Esquema de la sesión**

### **Introducción a la sesión**



1. Bienvenida
2. Presentación del proyecto
3. Reglas

### **La sesión en acción**

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

## Repaso de los puntos más importantes de hoy

### Cierre de la sesión

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

# Introducción a la sesión

---

## 1. Bienvenida

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

## 2. Presentación del proyecto

### ■ Diga:

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

### ■ Diga:

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

### ■ Diga:

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