

Tenga fe en el corazón

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Go Red For Women se esfuerza por inspirar y capacitar a las mujeres para que se hagan cargo de su salud manteniéndose conscientes y tomando medidas para reducir su riesgo de cardiopatía y accidentes cerebrovasculares. Go Red For Women se dedica a ayudar a las mujeres a crear hábitos saludables, lo que incluye moverse más, comer mejor y controlar la presión arterial, así como a reducir las disparidades de género en los campos de investigación y ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). Visite [GoRedForWomen.org](https://www.GoRedForWomen.org) para obtener más información y unirse al movimiento que está conformado por mujeres para mujeres.

Necesidad de la comunidad

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte entre las mujeres y le cuestan la vida a una de cada tres.

- La ECV mata a más mujeres que todas las formas de cáncer combinadas.
- Casi cuatro millones de sobrevivientes a un accidente cerebrovascular son mujeres.
- Más de un 40% (aproximadamente un 43%) de mujeres hispanas adultas de 20 años y más sufre una ECV.
- Las ECV cobran la vida de más mujeres negras que todas las formas de cáncer, accidentes, agresiones y casos de enfermedad de Alzheimer combinados.

El 80% de los episodios cardíacos puede evitarse mediante la educación y los cambios en el estilo de vida, como moverse más, comer de forma inteligente y controlar la presión arterial.

- Solo una de cada cinco mujeres estadounidenses realiza la cantidad de actividad física que se recomienda en las directrices federales.
- Alrededor del 45% de las muertes en los Estados Unidos provocadas por cardiopatía, accidente cerebrovascular y diabetes de tipo 2 se deben a malos hábitos de alimentación.
- Más del 66% de las mujeres presenta sobrepeso u obesidad.

La presión arterial alta o hipertensión es la segunda causa de muerte por accidentes cerebrovasculares y cardiopatías prevenibles, después del tabaquismo.

- Más del 30% de los episodios de salud cardíaca en mujeres son ocasionados por la hipertensión.



- Más de la mitad de las muertes provocadas por hipertensión arterial se produjo en mujeres.
- Alrededor de 50 millones de mujeres en los Estados Unidos tienen hipertensión.
- Se espera que las tasas de hipertensión se dupliquen entre las mujeres menores de 45 años.

Las disparidades persisten en cuanto al reconocimiento de los síntomas, los tiempos de tratamiento e, incluso, las medidas de soporte vital.

- Las mujeres que sufren ataques cardíacos posiblemente esperan un 30% más que los hombres desde el momento en el que comienzan a experimentar los síntomas hasta que llegan al hospital. Una vez allí, es posible que las mujeres esperen un 20% más que los hombres desde que llegan hasta que reciben atención médica.
- En comparación con los hombres, las mujeres tienen menos probabilidades de recibir RCP realizada por un testigo presencial.

Se necesita trabajar más para reducir la disparidad entre sexos en relación con la investigación en ECV y la participación en ensayos clínicos.

- En los ensayos clínicos no siempre ha existido una representación adecuada de las mujeres ni se han analizado las diferencias específicas por sexo en los datos.
- Las mujeres, especialmente las mujeres de color, siguen teniendo una representación más baja en las investigaciones. De las participantes en ensayos clínicos sobre ECV a nivel mundial, menos del 3% corresponde a mujeres negras o afroamericanas.

Tres puntos importantes

Llevamos una vida muy ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso, nos centraremos en tres mensajes clave:

- Entender su riesgo y conocer los signos de alarma del ataque cardíaco y del accidente cerebrovascular.
- Emprenda su viaje hacia una mejor salud.
- Únase a Research Goes Red y a Go Red For Women.



Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en www.youtube.com/watch?v=pjl8cInDfoY
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales del programa

¿No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta de tres anillos. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores
- Material impreso (una copia por participante):
 - Conozca sus cifras <http://bit.ly/36nlb5j>
 - Infografía de los signos de alarma <http://bit.ly/38zu7pA>
 - Folleto de Research Goes Red <http://bit.ly/2sSp30z>

Necesidades audiovisuales

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

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario para embajadores.



Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas de los presentadores” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Cuántos de ustedes se han visto personalmente afectados por una cardiopatía o un accidente cerebrovascular, o tienen un familiar afectado?
- ¿Padecen ustedes, o algún familiar, hipertensión arterial o diabetes?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21