



 American Heart Association.

 AMGEN
Cardiology

 American Heart Association.
Go Red
for women

Tenga fe en el corazón

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

© 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

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.



TENGA FE EN EL CORAZÓN | Resumen de la lección

Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Tenga fe en el corazón*

- Entender su riesgo y conocer las señales
- Emprender su viaje hacia una mejor salud
- Únase a Research Goes Red y al movimiento Go Red For Women de la AHA

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en EmPOWEREDtoServe.org.



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.



GO RED FOR WOMEN

Go Red For Women® es una plataforma diseñada para lo siguiente:

- Aumentar la concienciación sobre la salud cardíaca de las mujeres.
- Servir como catalizador de cambio a fin de mejorar la vida de las mujeres en todo el mundo.

Durante más de 16 años, GRFW ha proporcionado una plataforma para que las mujeres se reúnan, incrementen la concienciación, financien investigaciones destinadas a salvar vidas, defiendan el cambio y mejoren la vida de todas las mujeres en todas partes.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Lea la diapositiva.



GO RED FOR WOMEN

Go Red ofrece a las mujeres la siguientes oportunidades:

- Aprender sobre la cardiopatía y el accidente cerebrovascular.
- Acceder a los consejos de vida saludable más recientes para reducir su riesgo y mejorar su bienestar general.
- Participar en investigación y defensa.
- Compartir su historia con otros.
- Participar en su comunidad local.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

5

Diga:

Ya no se trata solo de vestirse de rojo; ya no se trata solo de compartir datos sobre la salud cardíaca.

Se trata de que todas las mujeres se comprometan a mantenerse unidas con Go Red y hacerse cargo de su salud cardíaca y de la salud de los demás.

A continuación, lea la diapositiva.



PUNTO 1: ENTENDER SU RIESGO

¿Sabía que...?

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.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

6

Lea la información de la diapositiva.

Entonces pregunte lo siguiente:

¿Cuántos de ustedes se han visto personalmente afectados por una cardiopatía o un accidente cerebrovascular, o tienen un familiar afectado? Pónganse de pie.

¿Padecen ustedes, o algún familiar, hipertensión arterial o diabetes? Pónganse de pie.

Después, diga:

Miren a su alrededor. La cardiopatía y el accidente cerebrovascular afectan a nuestra comunidad con una frecuencia alarmante.

Fuente de la diapositiva: GO RED FOR WOMEN® FAST FACTS FY 19-20



ENTENDER SU RIESGO

La buena noticia es que se puede prevenir el 80% de los episodios cardíacos si las mujeres toman las decisiones correctas para el corazón, lo que incluye lo siguiente:



Moverse más.



Comer de forma inteligente.



Controlar la presión arterial.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

7

Lea la información de la diapositiva.

Fuente de la diapositiva: GO RED FOR WOMEN® FAST FACTS FY 19-20



ENTENDER SU RIESGO

Factores de riesgo que usted puede controlar



El tabaquismo



Tener sobrepeso u obesidad



La hipertensión arterial



La hipoglucemia



El colesterol alto



La falta de actividad física



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

8

Diga:

Los factores de riesgo son características y hábitos de vida que aumentan su probabilidad de padecer una enfermedad. Los mismos factores que incrementan su riesgo de cardiopatía también incrementan su riesgo de accidente cerebrovascular. Cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

A continuación, se muestran algunos factores de riesgo que puede controlar. Entre estos se incluyen el tabaquismo, la presión arterial, el colesterol, el peso, la glucemia y la falta de actividad física regular.



ENTENDER SU RIESGO

Factores de riesgo que usted no puede controlar

- Edad
- Raza/etnia
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular anterior



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

9

Diga:

Estos son los factores de riesgo que no se pueden controlar. [Lea la diapositiva].

Es importante hablar con su profesional de la salud sobre los factores de riesgo que tiene y sus antecedentes familiares.



ENTENDER SU RIESGO

Conozca sus cifras

Hay cuatro aspectos de su estado de salud que todas las mujeres deben conocer para tomar el control de su salud cardíaca:

1. Colesterol total
2. Presión arterial
3. Glucemia
4. Índice de masa corporal (IMC)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Lea la información de la diapositiva.

Después, diga:

¡La prevención es clave para cambiar los resultados! Puede tomar el control de su salud ahora si conoce sus cifras.

Es importante que acuda a su profesional de la salud para conocer su estado de salud y trabajar en función de este para reducir su riesgo.

Consulte el folleto "Conozca sus cifras".



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

¿Sabía que...?

- 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.
- En comparación con los hombres, las mujeres tienen menos probabilidades de recibir RCP realizada por un testigo presencial.
- Los ataques cardíacos en mujeres pueden tener mejores resultados cuando son tratados por mujeres médico.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

11

Diga:

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

Tengan en cuenta estas estadísticas. [Lea la diapositiva].

Consulte el folleto “Signos de alarma de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares”.

Fuente de la diapositiva: GO RED FOR WOMEN® FAST FACTS FY 19-20



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

Ataque cardíaco

Algunos ataques cardíacos son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con dolor leve o molestia.

A continuación, se presentan algunos de los signos que pueden significar que está experimentando un ataque cardíaco.



Si presenta alguno de los signos, ¡no espere!
Llame al 911 (o su número de emergencia local).
Acuda a un hospital inmediatamente.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Diga:

Además de conocer su riesgo y cómo manejarlo, es importante saber cuáles son los signos de alarma de ataque cardíaco y de accidente cerebrovascular.

Debe conocer los signos de alarma para poder obtener ayuda de inmediato, ya sea para usted o para alguien cercano a usted.

A continuación, lea la diapositiva.



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

Signos de alarma del ataque cardíaco

- Presión, constricción, opresión o dolor incómodos en el centro del tórax.
- Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Respiración entrecortada, con o sin molestia torácica.
- Otros signos, como brotes de sudor frío, náuseas o mareo.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Lea la diapositiva o invite a alguien de la audiencia a leerla.



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

Signos de alarma del ataque cardíaco

Al igual que para los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más frecuente en las mujeres es el dolor torácico o la molestia.

Sin embargo, las mujeres tienen más probabilidades de experimentar los otros síntomas frecuentes, especialmente respiración entrecortada, náuseas/vómitos y dolor de espalda o mandíbula.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Lea la diapositiva o invite a alguien de la audiencia a leerla.



CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

Signos de alarma del accidente cerebrovascular

- Repentino hormigueo o debilidad de los músculos del rostro, brazo o pierna, sobre todo localizados en uno de los lados del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o comprender, o aturdimiento.
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar, mareos o pérdida de equilibrio o coordinación.
- Cefalea grave repentina sin causa conocida.

F.A.S.T.

Face
Drooping

Arm
Weakness

Speech
Difficulty

Time to
Call 911



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

15

Diga:

Entre los signos de alarma de un accidente cerebrovascular se incluyen los siguientes [luego lea las viñetas de la diapositiva]:

Diga:

El acrónimo F.A.S.T. es una forma fácil de reconocer y responder a los signos de alarma de un accidente cerebrovascular.

Las letras representan lo siguiente [luego lea la imagen en la pantalla]:

Diga:

El accidente cerebrovascular, al igual que el ataque cardíaco, es una emergencia médica. Cuando usted o alguien que conoce presenta cualquiera de estos signos, llame al 911 (o su número de emergencia local). Acuda a un hospital inmediatamente. Anote también la hora en la que aparecieron los primeros síntomas. Recibir un medicamento que elimina coágulos dentro de las 3 a 4½ horas del comienzo de los síntomas puede mejorar sus posibilidades de mejorarse más rápido.



PUNTO 2: VIAJE HACIA UNA MEJOR SALUD

¿Sabía que...?

- Solo **una de cada cinco mujeres estadounidenses** realiza la cantidad de actividad física que se recomienda en las directrices federales.
- Alrededor de **50 millones de mujeres** padecen hipertensión en Estados Unidos.
- 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.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Lea la información de la diapositiva.

Fuente de la diapositiva: GO RED FOR WOMEN® FAST FACTS FY 19-20



VIAJE HACIA UNA MEJOR SALUD

Por eso, la AHA ha lanzado el Viaje hacia una mejor salud

- Este programa le ofrece la oportunidad de aprender a realizar lo siguiente:
 - Moverse más.
 - Comer de forma inteligente.
 - Controlar la presión arterial.
- Elija una, dos o las tres rutas.



Obtenga más información en goredforwomen.org/journey



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

17

Lea la información de la diapositiva.

Después, diga:

Cada camino del Viaje hacia una mejor salud ofrece un plan paso a paso para ayudarlo a que estos hábitos saludables para el corazón sean una parte sencilla de su rutina diaria.



PUNTO 3: ÚNASE A RESEARCH GOES RED

Si se une a Research Goes Red, puede realizar lo siguiente:

- Optar por contribuir a través de la investigación clínica, las encuestas, los grupos focales y mucho más.
- Ser el primero en enterarse cuando se abran los estudios que coincidan con sus preferencias.
- Probar nuevas tecnologías para ayudar a dar forma al futuro del control y la atención de las enfermedades.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

18

Diga:

El movimiento Go Red For Women® de la American Heart Association y Project Baseline de Verily han unido esfuerzos para lanzar **Research Goes Red**, una iniciativa dirigida a las mujeres de los Estados Unidos para que contribuyan a la investigación en salud.

Research Goes Red tiene como objetivo capacitar a las mujeres para que contribuyan a la investigación en salud y revelen colectivamente el poder de la ciencia, con la finalidad de encontrar nuevas formas de tratar, vencer y prevenir la cardiopatía en las mujeres.

A continuación, lea la diapositiva.



ÚNASE A RESEARCH GOES RED

Si se une a Research Goes Red, puede realizar lo siguiente:

- Obtener acceso exclusivo a actualizaciones, líderes de pensamiento y eventos de la comunidad.
- En definitiva, aprender sobre su salud y ayudar a mejorar la salud de todos.



Únase en projectbaseline.com/gored



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

19

Lea la diapositiva.

A continuación, mencione el folleto “Research Goes Red” e indique a los asistentes que proporciona más información sobre esta iniciativa.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



VIDEO: GO RED FOR WOMEN® | MÁS TIEMPO



AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

20

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Compruebe la URL del video Más tiempo. Si no va a contar con una conexión activa a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: <https://www.youtube.com/watch?v=pjl8cInDfoY>



ÚNASE A GO RED FOR WOMEN

Cuando se registra en GoRedForWomen.org

- Se une a la misión de prevenir las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares en las mujeres.
- Asume el compromiso de mantenerse unida a las demás y hacerse cargo de su salud cardíaca y la de los demás.



¡Asuma hoy el compromiso Go Red Healthy Behavior Commitment!



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

Diga:

Quisiera animarlos a unirse al movimiento Go Red For Women® de la American Heart Association para ayudar a incrementar la concienciación, inspirar acciones y salvar más vidas.

Si se une a Go Red For Women®, se une a la misión de prevenir las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares en las mujeres.

También tiene acceso a la información y a las herramientas que necesita para ayudar a salvar vidas, incluida la suya y la de su madre, hermanas, tías, hijas, abuelas y mejores amigas.

Para iniciar su membresía, llene el breve formulario de registro online en GoRedForWomen.org.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



American Heart Association.
You're the Cure

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

22

Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

23

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.

CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

24

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empowered-to-serve)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

© 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