
 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™


AMGEN®
Cardiology

Acabe con el exceso de sodio

#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. 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.

ACABAR CON EL EXCESO DE SODIO | Descripción general de la lección

Bienvenido/a

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

Lección de salud: *Acabe con el exceso de sodio*

- Entienda cómo el sodio afecta su salud
- Conozca las fuentes comunes de sodio (sal)
- Identifique los pasos para ayudar a reducir el consumo de sodio

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



2



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™

3

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.



PUNTO 1: Sodio y su salud

Sodio y su cuerpo

- Su cuerpo necesita cierta cantidad de sodio para funcionar correctamente.
- Demasiado sodio hace que su cuerpo retenga agua. Esto supone una carga adicional para el corazón y los vasos sanguíneos.
- La mayor parte del sodio que consumimos es **en forma de sal**.



4



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga:

“Primero, vamos a hablar sobre cómo el sodio (sal) afecta al cuerpo”.

A continuación, lea la diapositiva.



PUNTO 1: Sodio y su salud

Reducir la cantidad de sodio en su dieta puede ayudarlo a disminuir o evitar la hipertensión arterial.

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.



5



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la diapositiva.

PUNTO 1: Sodio y su salud

El exceso de sodio también lo pone en riesgo de lo siguiente:

- Músculo cardíaco aumentado
- Cefaleas
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Cálculos renales
- Cáncer de estómago



6

AMGEN
Cardiology

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

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga:

“Además de la hipertensión arterial, el exceso de sodio también puede ponerlo en riesgo de lo siguiente:”

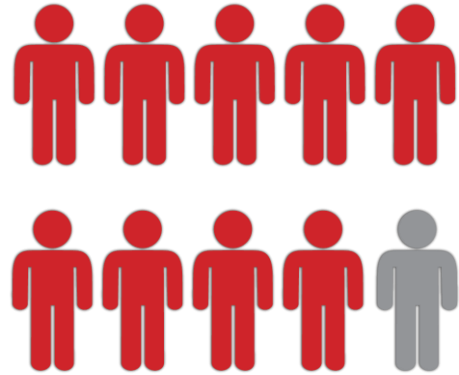
A continuación, lea las viñetas de la diapositiva.



PUNTO 1: Sodio y su salud

¿Sabía que...?

- **Nueve de cada 10 estadounidenses** consumen demasiado sodio.
- El sodio agregado a los alimentos fuera del hogar representa **más de dos tercios de la ingesta total de sodio** en los Estados Unidos.
- **Más del 70% del sodio** que se consume proviene de alimentos procesados, envasados y de restaurantes.



Diga:

“Las siguientes son algunas estadísticas sobre la cantidad de sodio que consumimos y de dónde proviene”.

Luego, pida a alguien que se ofrezca de voluntario para leer las viñetas.

PUNTO 1: Sodio y su salud

Grupos diversos en riesgo

La hipertensión arterial (HA) entre las personas de raza negra se encuentra entre las más altas de EE. UU. y de todo el mundo.

En EE. UU.:

- Más del 57% de las personas no hispanas de raza negra padecen HA.
- Entre los hispanos, el 44% tiene HA.
- Más del 41% de los estadounidenses asiáticos tiene HA.



8



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



Diga:

“Las diversas comunidades tienen un mayor riesgo de hipertensión arterial”.

A continuación, lea la diapositiva.

Pregunte lo siguiente al grupo:

“¿Alguien en su familia tiene hipertensión arterial? Si es así, levante la mano”.

Después, diga:

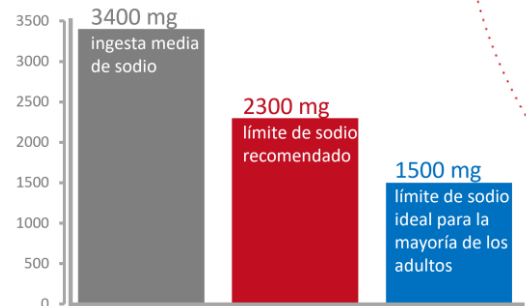
“Si se limita la ingesta de sodio, puede conseguir lo siguiente:”

- Ayudar a reducir el riesgo de padecer hipertensión arterial.
- Y, si usted tiene hipertensión arterial, limitar su ingesta de sodio puede ayudar a controlar su presión arterial.

PUNTO 1: Sodio y su salud

¿Cuánto es demasiado?

- La mayoría de los adultos consumen **más de 3400 miligramos (mg)** de sodio al día.
- **La American Heart Association recomienda como máximo 2300 mg al día**, pero se debe considerar un límite ideal de no más de 1500 mg al día para la mayoría de los adultos.
- Incluso la reducción de 1000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud del corazón.



9



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



Diga:

“La mayoría de los adultos consumen más de 3400 mg de sodio al día.

La American Heart Association recomienda como máximo 2300 miligramos (mg) al día, pero se debe considerar un límite ideal de no más de 1500 mg al día para la mayoría de los adultos como un objetivo óptimo. Este nivel se asocia a una reducción significativa de la presión arterial, lo que, a su vez, reduce el riesgo de padecer cardiopatía y accidente cerebrovascular.

Debido a que el consumo promedio de sodio de los estadounidenses es tan excesivo, incluso la reducción de 1000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud del corazón”.

Consulte el material impreso “How Too Much Sodium Affects your Health”.

PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

¿Cuál es la diferencia entre sal y sodio?

SODIO

- El sodio es un mineral esencial para la vida.
- El sodio permite que su cuerpo funcione.
- Ayuda a controlar el equilibrio de fluidos de su cuerpo.
- El sodio también ayuda a enviar impulsos nerviosos y afecta la función muscular.

SAL

- La sal de mesa consta aproximadamente de un 40% de sodio y un 60% de cloruro.
- La sal y el sodio se suelen utilizar indistintamente.
- Para averiguar la cantidad de “sal” en un alimento, lea el contenido de “sodio” en la etiqueta.

10



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



Lea la diapositiva.



PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

¿Sabía que...

Estos seis alimentos populares pueden agregar altos niveles de sodio a su dieta.

- Panes y panecillos
- Pizzas
- Sándwiches
- Fiambres y carnes curadas
- Sopa
- Burritos y tacos



BREADS & ROLLS



PIZZA



SANDWICHES



COLD CUTS & CURED MEATS



SOUP



BURRITOS & TACOS



Diga:

“Acabamos de aprender que demasiado sodio puede ser riesgoso para su salud. Es importante recuperar el control del sodio en los alimentos.

Uno de los primeros pasos es aprender sobre Salty 6. Estos son seis alimentos populares que pueden agregar altos niveles de sodio a su dieta”.

Pida a alguien que lea las viñetas.

Entonces, pregunte lo siguiente:

“¿Le sorprendió alguno de los alimentos de la lista? Es posible que algunos de ellos lo hayan hecho, ya que ni siquiera saben salado”.

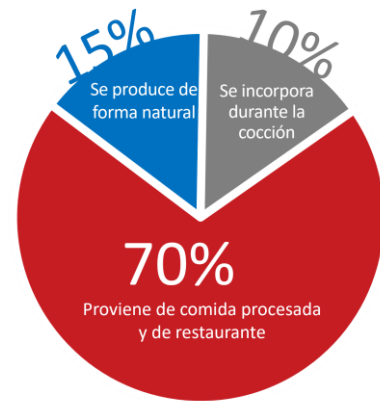
Consulte el material impreso “Infografía de Salty 6”.



DEJEMOS LA SAL

La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, procesados y de restaurantes.

- **Los alimentos procesados** se envasan en cajas, latas o bolsas.
- **Los alimentos envasados** son productos listos para comer, como comidas preparadas, mezclas de salsa, sopas enlatadas y mezclas para tartas.
- **Los restaurantes** a menudo utilizan algunos alimentos procesados en su preparación de alimentos.



Diga:

“Lamentablemente, la mayor parte del sodio que consumimos está oculto. Más del 70% del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos envasados, preparados y de restaurantes, no del salero.

- Los alimentos procesados se envasan en cajas, latas o bolsas. A menudo contienen aditivos, saborizantes artificiales y otros conservantes.
- Los alimentos envasados son productos listos para comer, como comida preparada, mezclas de salsa, sopas enlatadas y mezclas para tartas. Los alimentos envasados son un tipo de alimentos procesados.
- Los alimentos de restaurante son los que se comen en un restaurante comercial. Puede ser un quiosco, un lugar de comida rápida, comida para llevar o comida informal, o un establecimiento de mantel blanco. Los restaurantes a menudo utilizan algunos alimentos procesados en su preparación de alimentos y normalmente utilizan sal de mesa para condimentar”.

PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio



Más del 70% del sodio que comemos proviene de alimentos procesados y de restaurante.

- A los alimentos envasados y preparados a menudo se les agrega sodio durante el proceso de fabricación.
- Panes y cereales, fiambres y carnes curadas, pizzas, aves, sopas y sándwiches contienen sodio.



Algunos alimentos contienen sodio en su estado natural.

- Los melones, las papas y la leche contienen sodio en pequeñas cantidades.
- El bok choy, la remolacha y la acelga tienen cantidades moderadas de sodio.



También agregamos sodio durante la cocción y en la mesa.

- El sodio se encuentra en productos como el bicarbonato de sodio y las mezclas de condimentos.
- También se encuentra en la sal de mesa.

13



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



Diga:

“En esta diapositiva, se describen las distintas formas en que el sodio llega a su plato”.

Revise la información de la diapositiva.



SODIO EN LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONA

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

→ **Tome nota del tamaño de la porción.**

Si el tamaño de su porción equivale a dos porciones de un producto, está consumiendo el doble de sodio que aparece en la lista.

→ **Indicado en miligramos ("mg").**

Busque "soda", "sodio" y el símbolo "Na" en la lista de ingredientes.



Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta de un alimento antes de comprarlo?

- Explique que la mejor manera de aprender acerca de los alimentos con una mayor cantidad de sodio es comparar las etiquetas. A continuación, elija el producto con la menor cantidad de sodio.
- Revise la información de la diapositiva.

FUENTES OCULTAS DE SODIO

Ingredientes como los siguientes:

- Glutamato monosódico (GMS)
- Bicarbonato sódico
- Nitrato de sodio
- Citrato de sodio
- Glutamato sódico
- Lactato sódico
- Fosfato sódico



El bicarbonato de sodio y el polvo para hornear también contienen sodio.

15



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



Diga:

“El sodio está disponible en muchas formas. Una de las formas más evidentes de encontrarlo es en la etiqueta de información nutricional como acabamos de ver. Y, a veces, está oculto en varias palabras en la lista de ingredientes que es posible que no reconozca.

A continuación, se muestra un ejemplo de algunos”.

Consulte la lista con viñetas.

Después, diga:

“Otros lugares poco conocidos donde se esconde el sodio son los medicamentos de venta libre y prescripción de fármacos. Consulte las etiquetas y la lista de ingredientes de los medicamentos de venta libre. En el caso de la prescripción de fármacos, tendrá que preguntarle a su médico o farmacéutico, ya que no aparece en el frasco”.

PUNTO 3: Reducción de la ingesta de sodio

Lea la etiqueta de información nutricional

- Cuando compre alimentos preparados y envasados, compruebe siempre el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional.
- Compare el contenido de sodio de productos similares.
- Elija los productos con el menor contenido de sodio.



16

AMGEN
Cardiology

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

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga:

“Cuando compre alimentos preparados y envasados, compruebe siempre el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional. Compare el contenido de sodio de productos similares. Luego, elija el producto con el menor contenido de sodio”.



COMPRENDER EL ENVASADO DE ALIMENTOS

Sin sodio

Menos de 5 miligramos de sodio por porción y no contiene cloruro sódico

Muy bajo en sodio

35 miligramos o menos por porción

Bajo en sodio

140 miligramos o menos por porción

17



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga:

“Estos son términos relacionados con el sodio que debe buscar en los envases de alimentos y lo que significan”.

Lea la diapositiva.

COMPRENDER EL ENVASADO DE ALIMENTO

**Sodio reducido
(o menos)**

Por lo menos un **25 por ciento** menos de sodio por porción que el nivel habitual de sodio

Bajo (para productos con sodio reducido)

El alimento es “bajo en calorías” y “bajo en grasas”, y **el sodio se reduce por lo menos en un 50 por ciento** por porción

Bajo en sodio

El sodio se reduce por lo menos en un 50 por ciento por porción

18



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



Lea la diapositiva.

A continuación, pregunte al grupo:

“¿Cuáles cree que serían las mejores opciones de los seis términos que acabo de describir?”

A continuación, confirme (o diga), “las mejores opciones son comprar versiones sin sodio, muy bajas en sodio o bajas en sodio, cuando estén disponibles.

BUSQUE LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN

Se aplica uno de los cuatro límites de sodio en función de la categoría de alimentos:

- hasta 140 mg por porción indicada en la etiqueta
- 240 mg por porción indicada en la etiqueta
- 360 mg por porción indicada en la etiqueta
- 480 mg por porción indicada en la etiqueta y por porción estándar

Para obtener más información y una lista de alimentos certificados, visite heartcheck.org.



Diga:

“El distintivo Heart-Check es una sencilla herramienta que lo ayuda a comer de forma inteligente y controlar el sodio. Cuando lo vea, puede estar seguro de que ese producto cumple con las recomendaciones de la American Heart Association para seguir un patrón de alimentación saludable en general, lo que incluye limitar el sodio.

Por lo tanto, busque el distintivo Heart-Check de la AHA en el paquete (o menú).

Para obtener más información y una lista de alimentos certificados, visite heartcheck.org”

Consulte la infografía de Heart-Check.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Siga una dieta saludable para el corazón en la que haya prioridad de lo siguiente:

- Variedad de frutas y verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Aves y peces sin piel
- Nueces y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales
- Limitación de grasas saturadas, grasas trans, sodio, carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas



20

AMGEN
Cardiology

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

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Patrón alimenticio recomendado para cumplir las directrices de la American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC)

<http://circ.ahajournals.org/content/134/22/e505>



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Cuando se cocina en casa

- **Resista la tentación.** Utilice menos sal cuando cocine y condimente.
- **Pruebe primero.** No agregue sal a la comida antes de probarla.
- **No utilice sal.** Pruebe alternativas de condimentos sin sal.
- **Sea aventurero.** Utilice hierbas, especias, vinagres o jugo de limón o lima fresca para agregar sabor en lugar de sal.



Revise la información de la diapositiva.



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Cuando coma fuera de casa

- **Busque antes de salir.** Muchos restaurantes y cadenas de comida rápida tienen disponible la información nutricional en sus sitios web.
- **Busque pistas.** Busque designaciones o símbolos “saludables” en el menú.
- **Adapte el plato.** Solicite que su plato se prepare sin sal añadida o ingredientes con alto contenido de sodio.



Revise la información de la diapositiva.

Después, diga:

“Esté preparado cuando salga a comer. Se pueden encontrar opciones saludables si se sabe qué buscar y cómo preguntar”.

REVISE SUS MEDICAMENTOS

Si tiene HA, pregúntele a su médico o farmacéutico sobre el contenido de sodio de sus medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre.

- Lea las etiquetas antes de comprar medicamentos de venta libre.
- Pregúntele a su farmacéutico si hay alternativas con bajo contenido de sodio disponibles para los medicamentos que toma.



23

AMGEN
Cardiology

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

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Diga:

“Como mencionamos anteriormente, nuestros medicamentos podrían ser fuentes ocultas de sodio. Entonces, ”

A continuación, lea las viñetas de la diapositiva.

AYUDE A TOMAR MEDIDAS

Asuma el compromiso:

- Comprométase a hacer responsables a las empresas y reconocerlas cuando realicen mejoras.
- ¡Comprométase a decir a las empresas de alimentos y restaurantes que usted apoya opciones más saludables!



Visite sodiumbreakup.heart.org/take_the_pledge

24



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



Diga:

“Su opinión puede marcar la diferencia. Asuma el compromiso de responsabilizar a las empresas y restaurantes de alimentos para que le proporcionen opciones más saludables entre las cuales elegir”.



American Heart Association

EmPOWERED to Serve™

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 par.



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

25



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

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!”

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

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

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



26

AMGEN
Cardiology

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

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

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



27



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



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.

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.EmPOWEREDtoServe.org)

28



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. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.