



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Controlar sus afecciones crónicas durante la pandemia del COVID-19

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Controlar sus afecciones crónicas siempre es importante, pero es incluso más importante durante la pandemia del COVID-19. Las afecciones subyacentes, como las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes, afectan desproporcionadamente a las personas negras e hispanas y latinoamericanas. Es importante que tome el control de su salud mediante el automonitoreo de sus afecciones en casa, volver a ver a su médico y recibir la vacuna contra el COVID-19. Esta lección es para las personas que:

- Tienen presión arterial alta o pueden estar en riesgo de padecerla
- Tienen diabetes o pueden estar en riesgo de padecerla
- Necesitan ayuda para retomar las consultas con sus médicos
- Necesitan más información sobre la vacuna contra el COVID-19



Necesidad de la comunidad

Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tiene presión arterial alta, lo que es un factor de riesgo importante de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, además de las complicaciones derivadas del COVID-19. Además, los adultos mayores tienen más probabilidades de padecer enfermedades graves; más de un 90% de las muertes relacionadas con el COVID-19 corresponden a personas de 45 años o más.

Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada. Muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Entonces, centrémonos en tres mensajes clave de salud:

- La presión arterial alta y la diabetes pueden provocar enfermedades graves a raíz del COVID-19.



- Retomar las consultas con su médico, ya sea de forma presencial o virtual, puede ayudar a controlar sus afecciones y es importante para la salud en general.
- La vacuna contra el COVID-19 es una manera segura y eficaz de protegerlo a usted y a los que lo rodean.

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.

- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, distribuya las hojas antes de comenzar la lección.

- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrán agregar a fin de 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 que se abordó en la lección.

Materiales del programa

- ***? No tiene acceso a un proyector de diapositivas?*** Imprima las diapositivas y colóquelas en un archivador. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.
- Rotafolio y marcadores
- Material impreso (una copia por participante):
 - Infografía de las consecuencias de la presión arterial alta <http://bit.ly/2OBuGqS>
 - Información sobre la vacuna contra el COVID-19 <https://bit.ly/3DmfmGX>
 - ¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla? <https://bit.ly/2UQgE5T>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): pregunte a las organizaciones locales de salud, como hospitales, centros de bienestar y clínicas, acerca de donaciones de regalos para los participantes. Visite también la tienda en línea de la American Heart Association, shopheart.org, para conocer los regalos que puede comprar a granel, para comprar regalos a granel.



Requisitos audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint
- Conexión a internet (opcional)

Conclusión

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

- ¿Conoce a alguien que tuvo o tiene COVID-19 o que es parte del grupo de alto riesgo?
- ¿Cuáles son los factores de alto riesgo del COVID-19?
- ¿Cree usted que las afecciones crónicas son un problema de salud en las comunidades multiculturales?
- ¿Conoce a alguien que padezca diabetes o hipoglucemia?
- ¿Sabe si hay un historial de diabetes o hipoglucemia en su familia?
- ¿Qué le resultaría más difícil de hacer para controlar su presión arterial?
- ¿Qué medidas tomará para comenzar a retomar las consultas con su médico?
- ¿Cómo se capacitará para protegerse contra el COVID-19?