Su corazón, su vida

Manual del promotor y promotora de salud

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Su corazón, su vida

Manual del promotor y promotora de salud

Ith and Human Servi
i I Insti Ith

Nati I Heart
Lung and Blood Insti
le Sci Ith

NIH Publicación No. 08-4087
Originalmente impresa en el 2000
Actualizada en mayo del 2008

No hay nadie como tú

Dedicado a los promotores de salud

Caminas por la calle alegre y sonriente;
tienes sed de saber y compartir lo que aprendes;
tienes sueños de un mundo mejor,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

El corazón das a tu familia y tu comunidad;
en tu barrio no hay persona que sea difícil de alcanzar.
Con el corazón vibrante pregonas la esperanza, la salud y el valor,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

La salud del corazón es importante y tú lo sabes bien;
con perseverancia y entusiasmo luchas por mejorar tu salud.
Tú eres el ejemplo y la inspiración de tu comunidad;
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

Sabes que no es fácil cambiar viejas costumbres;
la vida sedentaria, la sal y la grasa en abundancia ya son cosas del pasado.
Hoy eres un ejemplo para tu familia y tu comunidad,
mas no sabes que en el mundo no hay nadie como tú.

Nadie escucha como tú,
nadie sabe ponerse en los zapatos del que sufre como tú,
nadie tiene la valentía de cambiar el mundo como tú.
Hoy quiero que sepas que en el mundo entero no hay nadie como tú.

Gloria Ortiz, Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Índice

sesión nueve

sesión diez

sesión once

sesión doce

apéndice

Estimado Promotor y Promotora de Salud:

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte de los norteamericanos, incluyendo los latinos. Lamentablemente, uno de cada cuatro latinos muere a causa de una enfermedad del corazón. Los factores que aumentan el riesgo de que una persona desarrolle enfermedades del corazón son la presión arterial alta, el colesterol alto en la sangre, el sobrepeso, el hábito de fumar, la inactividad física y la diabetes. Lo bueno es que es posible reducir estos riesgos haciendo algunos cambios en el estilo de vida. Los promotores de salud como usted pueden ayudar en esta tarea. El manual *Su corazón, su vida* le puede servir de guía para iniciar un proyecto en su comunidad.

El manual *Su corazón, su vida* fue diseñado especialmente para las comunidades latinas por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de Salud. Este manual es impartido por promotores de salud y contiene actividades que ayudan a las personas a realizar cambios sencillos, prácticos y duraderos para prevenir las enfermedades del corazón y mejorar su salud.

El manual *Su corazón, su vida* brinda toda la información necesaria para implementar este proyecto sobre la salud del corazón en su comunidad. Puede servir para capacitar a promotores de salud, educar a los miembros de la comunidad latina, o como base para realizar actividades de promoción de salud.

Su corazón, su vida está dedicado a usted y a los demás promotores de salud, que, con su labor, dedican su tiempo y energía a ayudar a otros a mejorar su salud y a disfrutar de una vida más larga. Gracias por su esfuerzo para hacer un cambio positivo en su comunidad.

Le deseo mucho éxito,

Robinson Fulwood, Ph.D., M.S.P.H.
Gerente
Oficina para Optimizar la Diseminación y Utilización de Descubrimientos Científicos
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos

i n t r o d u c c i ó n

La importancia del promotor(a) de salud

Los promotores de salud desempeñan un papel clave en la tarea de mejorar la salud de las comunidades latinas. Ellos ayudan a las personas a aprender sobre temas relacionados con la salud y les motivan a llevar una vida más sana. Sin ellos, muchos latinos posiblemente no recibirían esa información vital.

Los promotores de salud efectivos poseen cualidades especiales. Conocen bien a sus comunidades. Están dedicados a mejorar la salud de la comunidad a la que pertenecen. Les agrada enseñar a los demás, se sienten cómodos frente a un grupo y saben cómo trabajar con un grupo. También son:

- Buenos oyentes
- Atentos
- Pacientes
- Justos
- Serviciales
- Imparciales, no juzgan a los demás
- Agradables
- Accesibles
- Razonables
- Seguros de sí mismos
- Dispuestos a lograr cambios para mejorar su propia salud

¡Queremos saber de usted!

Le agradecemos su interés y su deseo de ayudar a los latinos a proteger la salud del corazón. Mucho nos agradaría recibir sus opiniones acerca de qué funcionó y qué no funcionó en este proyecto. Para compartir su experiencia sobre las actividades de *Su corazón, su vida*, por favor regístrese en el sitio web http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/lat_mnl_kit_sp.htm.

Sus comentarios nos ayudarán a facilitar la expansión de *Su corazón, su vida* en los Estados Unidos y en el exterior, y contribuirán al crecimiento de la red *Salud para su corazón*. Para que el proyecto siga fortaleciéndose es importante crear una red lo más amplia posible. ¡Enrédate!

También puede enviar sus comentarios y experiencias a:

Iniciativa *Salud para su corazón*, NHLBI
31 Center Drive, MSC 2480, Building 31, Room 4A10
Bethesda, MD 20892-2480

O por correo electrónico:
Matilde Alvarado, R.N., M.S.N.
alvaradm@nhlbi.nih.gov

El manual *Su corazón, su vida* ayuda a las comunidades: Testimonios de los promotores de salud

"El manual me ayuda a brindar a mi comunidad la información que necesita sobre la salud del corazón. Puedo proporcionarles la información en un lenguaje que entienden, y además pueden oír, ver, tocar y saborear para aprender más y poner en práctica lo aprendido".

Esperanza Vásquez
Promotora con 10 años de experiencia
Centro San Vicente
El Paso, TX

"Encuentro que el manual *Su corazón, su vida* es una herramienta sencilla y práctica que permite a los participantes hacer cambios saludables en su estilo de vida".

Odelinda Hughes
Promotora con 14 años de experiencia
Centro San Vicente
El Paso, TX

"En nuestra comunidad no hay suficiente información o la información es incorrecta. Es fantástico contar con una herramienta que permita capacitar a los promotores y participar con otros proyectos en el país que divulgan la misma información. En mi caso, *Su corazón, su vida* me ha ayudado mucho. Bajé 20 libras y me mantengo en este mismo peso desde hace 4 años".

Sandra Varela
Especialista de Recursos de CalWORKs
San Joaquín Delta College
Stockton, CA

“Considero este manual como un regalo a la vida”.

Otíla García
Promotora con 13 años de experiencia
Gateway Community Health Center
Laredo, TX

“El manual me ha permitido convertirme en la promotora que quiero ser. Me siento más segura de mí misma cuando trabajo con la comunidad y presento las sesiones”.

Marta Garcia
Promotora con 3 años de experiencia
North County Health Services
San Marcos, CA

“Los promotores y los materiales educativos de este manual son elementos importantes que permiten a las familias involucrarse en el cuidado de su propia salud”.

Mary Luna Hollen, Ph.D., R.D.
University of North Texas
Fort Worth, TX

“El manual *Su corazón, su vida* es una fuente de inspiración para los promotores de salud y para nuestras familias latinas/hispanas; es un ejemplo de competencia cultural que va más allá de la divulgación adecuada de información científica. Se trata de una filosofía de la prevención, de gozar de un estilo de vida saludable para nuestros corazones”.

Héctor Balcázar, Ph.D.
Decano Regional y Profesor
Promoción de la Salud y Ciencias del Comportamiento
The University of Texas School of Public Health at Houston
El Paso Regional Campus
El Paso, TX

Organizaciones

Las siguientes organizaciones apoyan y recomiendan el uso de este manual:

- American Public Health Association Latino Caucus
  (Comité de Asuntos Latinos de la Asociación Americana de Salud Pública)
- Lay Health Workers National Network, Inc.
  (La Red Nacional de Promotores de Salud)
- National Council of la Raza
  (Consejo Nacional de la Raza)
- National Hispanic Council on Aging
  (Consejo Hispano Nacional sobre el Envejecimiento)
- National Hispanic Medical Association
  (Asociación Nacional de Médicos Hispanos)
- The New Mexico Community Health Workers Association
  (Asociación de Promotores de Salud Comunitaria de Nuevo México)
- The Way of the Heart: The Promotora Institute
  (El Camino del Corazón: El Instituto de Promotoras)
- United States-Mexico Border Health Commission
  (Comisión de Salud Fronteriza México-Estados Unidos)
- Visión y Compromiso Network of Promotoras
  (Red de Promotoras Visión y Compromiso)
- Regional Center for Border Health, Inc.
  (Centro Regional Fronterizo para la Salud)

La red *Salud para su corazón*

Las siguientes organizaciones realizaron proyectos piloto utilizando el manual *Su corazón, su vida* en diferentes comunidades latinas de los Estados Unidos.

- Centro San Bonifacio, Chicago, IL
- Hands Across Culture Corporation, Española, NM
- Neighborhood Healthcare, Escondido, CA
- Centro San Vicente, El Paso, TX
- The Center for Hispanic Policy and Advocacy, Providence, RI
- The Council for the Spanish Speaking, Stockton, CA
- Migrant Health Promotion, Relampago, TX
- Gateway Community Health Center, Laredo, TX
- Mariposa Community Health Center, Nogales, AZ
- North County Health Services, San Marcos, CA
- University of Texas, Health Science Center, School of Public Health, Fort Worth, TX

Estos proyectos piloto verificaron que el manual *Su corazón, su vida* es efectivo para ayudar a las personas a mejorar la salud del corazón. También revelaron que el manual se puede implementar usando las siguientes estrategias comunitarias:

1. Capacitación de los promotores de la salud
2. Actividades de educación para la salud del corazón en la comunidad
3. Instrucción a pacientes sobre cómo mejorar el control de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón y apoyar los cambios para un estilo de vida saludable

Los resultados de los proyectos piloto mostraron la necesidad de agregar un componente de evaluación a este manual que está contenido en la sesión 12 en las páginas 363 a 425. Gran parte de las modificaciones de este manual surgieron por medio de la implementación y evaluación de los proyectos piloto.

Agradecimientos

El manual *Su corazón, su vida* se publicó por primera vez en 1999. Muchas personas participaron con dedicación en la actualización de esta versión del 2008. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) reconoce la valiosa contribución de promotores de salud, familias, grupos y organizaciones al éxito del manual *Su corazón, su vida.*

Reconocimientos especiales

El NHLBI reconoce especialmente la contribución de:

- Los promotores de salud, por su comprensión, su gran compromiso y su apoyo incondicional. Su trabajo comunitario ha mejorado la vida de muchas personas.
- Las organizaciones comunitarias, los centros de salud comunitaria y los demás usuarios que ayudaron a demostrar el valor de este manual en diversos entornos y con diversos públicos. Estos grupos han compartido un gran caudal de conocimientos y han brindado valiosa información para mejorar el manual.
- Amanda Aguirre, M.A., R.D., Directora Ejecutiva del Centro Regional Fronterizo para la Salud; Tuly Medina y Mariajosé Almazán, Coordinadoras de la Conferencia Nacional de Promotores; y a la Red Nacional de Promotores de Salud por la oportunidad de utilizar el manual para capacitar a los promotores en nueve conferencias anuales *(National Community Health Workers/Promotores Conferences)*. Su guía y apoyo ayudaron a perfeccionar el manual y a promoverlo en el ámbito nacional e internacional.

Deseamos que en su corazón resuenen las sabias palabras del maestro Paolo Freire:

> *"¿Qué se puede decir a quienes trabajando amorosamente, paso a paso, transforman su caminada en una extraordinaria marcha milla a milla? Puedo solamente decir que continúen, llenos de esperanza, de coraje, de convicción y de amorosidad. Solamente así se cambia el mundo".*

Esperamos que la versión actualizada del manual *Su corazón, su vida* dé paso a un nuevo ciclo de actividades para mejorar la salud del corazón en la comunidad latina.

Revisores

El NHLBI reconoce los aportes de las siguientes personas, que participaron en la actualización de este manual:

Cecilia Ahumada-Navarro
Coordinadora Adjunta
Mariposa Community Health Center
Nogales, AZ

Teresa Andrews, M.S.
Especialista en Capacitación de Promotores y Formación en el Área de la Salud
Rural Community Assistance Corporation
West Sacramento, CA

Héctor Balcázar, Ph.D.
Decano y Profesor Adjunto
Promoción de la Salud y Ciencias del Comportamiento
University of Texas School of Public Health at Houston
El Paso Regional Campus
El Paso, TX

María Bañuelos
North County Health Center
Programa Cardiovascular
San Marcos, CA

Jeri Beaumont, R.D.
Director del Programa de Nutrición
Departamento de Envejecimiento, Union County
Elizabeth, NJ

Gladys Cate
Analista de Salud Pública
Office of Minority and Special Populations
Bureau of Primary Health Care
Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)
Rockville, MD

Yanira Cruz
Presidenta y Directora General
Consejo Nacional Hispano sobre el Envejecimiento (NHCOA)
Washington, DC

Gail DeKovessey
Bergen County Division of Community Development
Hackensack, NJ

Carmen Dorio
Programa NJCEED
Community Medical Center—Community Health Services
Toms River, NJ

Susan Fountain
Rutgers Cooperative Research and Extension in Mercer County
New Brunswick, NJ

Joanne M. Gallivan, M.S., R.D.
Directora
Programa Nacional de Educación sobre Diabetes
Instituto Nacional para la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales
Bethesda, MD

Marta García
Promotora
North County Health Center
Programa Cardiovascular
San Marcos, CA

Otila García
Promotora Coordinadora
Gateway Community Health Center
Laredo, TX

María Gómez Murphy, M.A.I.A.
Presidenta y Directora General
El Camino del Corazón: El Instituto de Promotoras
Nogales, AZ

Sandra Gómez Varela
Especialista en Recursos de CalWORKs
San Joaquín Delta College
Stockton, CA

Odelinda Hughes
Promotora Educadora
Centro San Vicente
El Paso, TX

Jann Keenan, Ed.S.
Presidente
The Keenan Group, Inc.
Especialista en Educación para la Salud
Ellicott City, MD

Sue Lachenmayr, M.P.H., CHES
Salud y Bienestar de los Adultos Mayores
División de Envejecimiento y Servicios Comunitarios
Departamento de Salud y Servicios para Adultos Mayores de New Jersey
Trenton, NJ

Janet Lucero, Educadora Certificada en Diabetes
Las Clínicas del Norte
Ojo Caliente, NM

Eva Moya, L.M.S.W.
Consultora en Salud y Servicios y Asuntos Humanos
El Paso, TX

Rosie Piper
Encargada de la Promoción de la Salud
Mariposa Community Health Center
Nogales, AZ

Lourdes Rangel
Directora de Proyectos Especiales
Gateway Community Health Center
Laredo, TX

Rosalba Ruiz, M.D.
Coordinadora del Proyecto de Diabetes Estados Unidos-México
Organización Panamericana de la Salud
Oficina de Campo, Frontera México-Estados Unidos
El Paso, TX

Esperanza Vásquez
Promotora Educadora
Centro San Vicente
El Paso, TX

El Equipo Coordinador del NHLBI para la Iniciativa *Salud para su corazón*

Matilde Alvarado, R.N., M.S.N.
Coordinadora de Educación y Programas de Alcance Comunitario para Grupos Minoritarios
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Robinson Fulwood, Ph.D., M.S.P.H.
Gerente
Oficina para Optimizar la Diseminacion y Utilización de Descubrimientos Científicos
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Janet M. de Jesus, M.S., R.D.
Especialista en Educación Nutricional
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Gloria Ortiz
Analista de Programas Internacionales
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Víctor R. Olano, M.P.H.
Asesor en Salud Pública
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Laina Ransom, M.B.A.
Directora de Producción de Publicaciones
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Madeleine Wallace, Ph.D.
Analista de Salud Pública
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Terri Williams, M.S.A.
Directora Producción de Publicaciones
División para la Aplicación de Descubrimientos Científicos
Bethesda, MD

Colaboradores

Amalia Cabib
Traductora Profesional del manual original
Bethesda, MD

IQ Solutions, Inc.
Rockville, MD

Acerca del manual *Su corazón, su vida*

"Cualquier capacitación que no integre las emociones, la mente y el cuerpo está incompleta; el conocimiento se desvanece si no va acompañado de los sentimientos."—Anónimo

Para impartir el manual *Su corazón, su vida,* se necesitan los siguentes materiales:

- El manual *Su corazón, su vida.* La versión en español es NIH Publicación No. 08-4087. La versión en inglés es NIH Publicación No. 08-3674.
- Los dibujos educativos *Su corazón, su vida.* NIH Publicación No. 08-3275.
- *Las fotonovelas de la familia Ramírez,* cinco fotonovelas breves acerca de cómo prevenir las enfermedades del corazón, se encuentran en las páginas 440–449 del apéndice.
- El video "Su corazón, su vida", que contiene una serie de mini telenovelas de 60 segundos sobre cómo proteger el corazón. Se encuentra disponible únicamente en español. NIH Publicación No. 55-886.
- Para la sesión 2, el video en español "Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón". El video en español es NIH Publicación No. 56-078N. El video en inglés es NIH Publicación No. 56-042N.

El manual *Su corazón, su vida* es parte de la iniciativa *Salud para su Corazón* patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de la Salud. *Salud para su Corazón* proporciona las herramientas y la metodología para promover la salud del corazón a nivel comunitario, familiar y personal en la población latina de los Estados Unidos.

Salud para su corazón también ha preparado los siguientes materiales:

- *Proteja la salud del corazón: Guía para establecer programas en comunidades latinas ("Bringing Heart Health to Latinos: A Guide for Building Community Programs").* Esta es una guía para profesionales de la salud y programas comunitarios para establecer un proyecto efectivo de promoción de la salud del corazón en las comunidades latinas. NIH Publicación No. 98-3796.

- *De corazón a corazón: Guía bilingüe para organizar una charla ("From Heart to Heart: A Bilingual Group Discussion Kit").* Se trata de una guía práctica que enseña cómo dirigir discusiones de grupo o charlas sobre la salud del corazón en iglesias, centros comunitarios y otros lugares. La guía está acompañada de un video de dos programas educativos en español "Por amor al corazón" y "Cocinar con su corazón en mente". NIH Publicación No. KT-018.

- *Platillos latinos ¡Sabrosos y saludables! ("Delicious Heart Healthy Latino Recipes").* Este libro de cocina bilingüe contiene recetas modificadas de platillos tradicionales latinos saludables para el corazón. NIH Publicación No. 08-4049.

- *Serie "Corazones sanos, hogares saludables" ("Healthy Hearts, Healthy Homes Series").* Seis folletos bilingües de lectura fácil sobre la prevención de las enfermedades del corazón:

¿Está en riesgo de enfermarse del corazón?	NIH Pub. No. 08-6351
Cuide su vida: Controle su presión arterial alta	NIH Pub. No. 08-6352
¿Cómo están sus niveles de colesterol?	NIH Pub. No. 08-6353
¿Necesita bajar de peso?	NIH Pub. No. 08-6354
Proteja su corazón contra la diabetes	NIH Pub. No. 08-6355
Goce de la vida sin el cigarrillo	NIH Pub. No. 08-6356

Puede encontrar información sobre cómo obtener estos materiales en la cubierta de atrás.

Cómo usar este manual

Promotores de salud

¡Este manual es para usted! El manual *Su corazón, su vida* se puede usar para capacitar a los promotores de salud. Después de que usted ha sido capacitado, puede realizar su propia capacitación y preparar a otros para que sean promotores de salud.

El manual *Su corazón, su vida* consiste de 12 sesiones que incluyen instrucciones paso a paso para impartir 11 sesiones educativas y entretenidas a miembros de la comunidad o a los pacientes. Cada sesión se imparte de manera interactiva de modo que motiva y capta la atención de los participantes. Las sesiones ayudan a los participantes a aprender cómo pueden prevenir las enfermedades del corazón. El manual incluye hojas de trabajo y volantes para que los participantes lleven a casa para leer y compartir con su familia y amigos.

El manual también incluye una sesión especial para los promotores sobre cómo evaluar su proyecto sobre la salud del corazón. Esta sesión 12 ayuda a los promotores de salud a determinar el éxito que tuvieron en implementar sus actividades de capacitación y educativas y en ayudar a los miembros de la comunidad a adoptar hábitos saludables para el corazón. El Apéndice contiene actividades especiales y sugerencias para la capacitación y explica cómo comenzar un proyecto en su comunidad (vea las páginas 427–469).

Sesiones de *Su corazón, su vida*

1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
2. Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón
3. Póngale corazón: Dígale SÍ a la actividad física
4. Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta
5. Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control
6. Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable
7. Proteja su corazón: Cuide de su diabetes
8. Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
9. Coma de manera saludable para el corazón, aun cuando tenga poco tiempo y dinero
10. Goce de la vida sin el cigarrillo
11. Repaso y graduación
12. Evalúe el progreso de su proyecto (Especialmente para los promotores)

Acerca de las sesiones

Las sesiones ofrecen distintos temas sobre la salud del corazón. En general, las sesiones tienen la misma estructura, que explicaremos a continuación. Cada sesión también tiene un cuadro con "Información adicional" sobre otros temas de salud vinculados al tema de la sesión, para ayudarle a contestar las preguntas de los participantes.

Duración de las sesiones

Casi todas las sesiones duran unas dos horas. La Sesión 5 "Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control" y la Sesión 7 "Proteja su corazón: Cuide de su diabetes" son un poco más largas.

Como respuesta al pedido de los promotores y de otros usuarios del manual anterior, se agregaron dos nuevas sesiones: Sesión 7 "Proteja su corazón: Cuide de su diabetes" y la Sesión 12 "Evalúe el progreso de su proyecto".

Evaluación

La sesión 12, "Evalúe el progreso de su proyecto", fue diseñada para servir de guía a los promotores y a los evaluadores del proyecto durante el proceso de planificación, implementación y evaluación. El objetivo de la sesión es darle al promotor algunas ideas sobre actividades y herramientas que permiten evaluar los cambios que se observan en el comportamiento y en los valores clínicos de los participantes. Usted puede utilizar estas ideas y herramientas para: (1) mejorar la calidad del proyecto, (2) demostrar que sus actividades funcionan y (3) brindar información a las instituciones que apoyan el proyecto a través de fondos, referencias y contribuciones en especie.

Visita al supermercado

Entre las sesiones 9 y 10, tal vez quiera usted llevar a su grupo de visita a un supermercado. Llame a su clínica, centro médico u oficina local de la Asociación Americana del Corazón. Pregúnteles si tienen un nutricionista certificado que esté dispuesto a guiar al grupo en una visita al supermercado para enseñarles cómo hacer las compras para lograr una alimentación saludable. También puede consultar con el gerente del supermercado o llamar a sus oficinas para ver si tienen una nutricionista entre su personal que pueda guiar la visita a la tienda.

Glosario

Como promotores de salud, les puede ser útil tener un glosario de los términos o más información sobre los temas cardiovasculares cubiertos por este manual. El Índice de Enfermedades y Trastornos del NHLBI (http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/index.html) contiene información sobre diversas enfermedades, trastornos y procedimientos relacionados a los problemas del corazón.

Esquema de las sesiones

Cada sesión comienza con un resumen en el que se explica:

- Lo que usted quiere que aprendan los participantes
- El material que usted necesitará
- Las hojas de trabajo y el material que entregará a los participantes
- Un esquema de la sesión

Cada sesión se divide en cinco partes principales:

PARTE 1—Introducción a la sesión

- Dé la bienvenida al grupo.
- Repase la información de la última sesión.
- Pida a los participantes que hablen acerca de sus promesas. (Vea la Parte 4—Promesa semanal, más abajo.)
- Explique de qué se va a hablar en la sesión de hoy.

PARTE 2—La sesión en acción

- Presente la información nueva.
- Dirija al grupo en actividades entretenidas y educativas.
- Haga preguntas a los participantes.
- Deje que los participantes le hagan preguntas sobre lo que han oído.

PARTE 3—Repaso de los puntos más importantes del día

- Haga preguntas para ayudar a los participantes a repasar lo que aprendieron.
- Repita los puntos más importantes.

PARTE 4—Promesa semanal

- Ayude a los participantes a hacer una promesa para poner en práctica un cambio saludable en su estilo de vida que esté relacionado con lo que aprendieron durante la sesión.
- Dé varios ejemplos de promesas concretas y realistas.
- Comparta el valor personal para animar a los participantes a cumplir con sus promesas. Anime a los participantes a tener confianza en su capacidad de hacer cambios permanentes en su estilo de vida.

PARTE 5—Cierre de la sesión

- Diga a los participantes que fue un placer para usted llevar a cabo la sesión y deséeles buena suerte en el cumplimiento de sus promesas.
- Agradezca a los participantes sus valiosos comentarios y pídales sus opiniones acerca de cada sesión.

Símbolos

Estos símbolos se usan a lo largo del manual. Le ayudarán a identificar rápidamente lo que sigue:

Realice una actividad.

Use un dibujo educativo.

Reparta las hojas de información.

Ayude a los participantes a hacer una promesa para la salud del corazón.

Reparta una receta.

Capacite a los promotores de salud.

Dibujos educativos

El manual contiene una colección de dibujos educativos *Su corazón, su vida* que les ayudará a presentar la información de cada sesión. Cuando aparezca en el manual el símbolo de "dibujo educativo", muestre el dibujo para ilustrar el tema. Al reverso de cada dibujo está el mensaje en inglés y en español, para que lo use, de acuerdo al idioma en que esté dando la sesión.

Recesos y refrigerios

Se recomienda hacer un breve receso en la mitad de cada sesión. Considere utilizar el tiempo para hacer algunos ejercicios fáciles de estiramiento (vea la sesión 3, página 77).

Durante el receso, también puede compartir con el grupo bocadillos saludables y agua. Algunas ideas son yogur descremado; *chips* de tortilla al horno y sin sal; una fruta o verduras con un *dip* o salsa con bajo contenido de grasa; y agua. También puede preparar algunas de las recetas de este manual para que los participantes las prueben.

Por dónde comenzar

Por lo menos 6 semanas antes de las sesiones:

1. **Encuentre un local.** Encuentre un lugar de fácil acceso para realizar las sesiones de *Su corazón, su vida*. Reserve un salón en una clínica, escuela, iglesia o centro comunitario en un horario en el que puedan asistir los participantes.

2. **Hable acerca del manual.** Haga saber a los líderes de la comunidad y a otros posibles interesados que usted impartirá el manual. Pida al personal de la clínica, al clero y a los trabajadores sociales que lo recomienden.

■ **Mencione estos beneficios de las sesiones educativas:**

- Las sesiones educativas pueden ayudar a los participantes y a sus familias a saber si están en riesgo de sufrir enfermedades del corazón y a aprender a llevar una vida más sana.

- Pueden apoyar a participantes que tienen factores de riesgo para las enfermedades del corazón o que están recibiendo atención médica debido a una enfermedad del corazón.

- Los participantes aprenderán cómo preparar comidas económicas, cómo alimentarse mejor, cómo prevenir las enfermedades del corazón, hacer más actividad física, tener un peso saludable, controlar la diabetes y vivir sin el cigarrillo.

- Los participantes aprenderán que no importa su edad ni estado de salud actual, nunca es demasiado tarde para que tomen medidas para proteger su corazón.

3. **Hágale publicidad a las sesiones educativas.** Coloque volantes en las ferias de salud, las clínicas, bodegas o supermercados, iglesias y otros lugares de su comunidad. (Vea el ejemplo de un volante en la página xxvii). Anuncie las sesiones educativas en los medios de comunicación locales.

4. **Tamaño del grupo.** Lo mejor es reunir a un grupo pequeño (de unas 10 a 12 personas). Trate de conseguir que se inscriban unas 20 personas. Varias de ellas no vendrán o abandonarán las sesiones.

Por lo menos 1 semana antes de cada sesión:

1. **Lea dos o tres veces la sesión** junto con los dibujos educativos y las hojas para repartir. Así estará bien preparado.

2. **Lea cuidadosamente la información que usted va a presentar a los participantes.** Practique junto con los dibujos educativos lo que les dirá frente a un espejo o delante de un amigo o familiar. También trate de poner en práctica algunos de los cambios saludables en su vida.

3. **Repase las instrucciones para cada actividad.** Haga una lista de lo que necesita hacer antes de la sesión, como preparar un mostrario de alimentos o conseguir un VCR o DVD y un televisor. Para algunas sesiones necesitará preparar una lista de lugares donde los participantes puedan medirse la presión arterial o hacerse la prueba para la diabetes o el colesterol.

4. **Preste atención a los cuadros que dicen "Información adicional".** Esta información extra le puede ayudar a contestar las preguntas de los participantes.

5. **Busque y pida a un educador de salud, dietista, enfermera o médico que le explique cualquier información que no entienda.** Comuníquese con el hospital de su localidad o con la clínica de su barrio para lograr acceso a estos profesionales.

6. **Examine la lista de hojas para entregar y los materiales que va a necesitar en cada sesión.**

   - Haga suficientes copias de las hojas para entregar a todos los participantes.

   - Reúna todos los materiales que va a necesitar para realizar la sesión.

El día de la sesión:

1. **Revise la lista de materiales y hojas para entregar.** Asegúrese de que tiene todo lo necesario.

2. **Llegue al local entre 30 y 60 minutos antes del comienzo de la sesión.** Así tendrá tiempo para arreglar el salón, probar el VCR o DVD y el televisor.

3. **Informe a los participantes cuándo y con qué frecuencia se llevarán a cabo las sesiones.**

Cómo trabajar con su grupo

Cómo dirigir el grupo

- **Conozca a los participantes de su grupo.** Pueden tener diferentes naciónalidades, intereses y necesidades.

- **Use palabras y términos que las personas de su grupo conozcan.** La misma fruta se llama banana para algunos y plátano o guineo para otros; las naranjas también se conocen como chinas y las fresas como frutillas.

- **Anime a los participantes a hacer preguntas.** Hacer preguntas les ayuda a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas y a recordar lo que aprenden.

- **Desarrolle las sesiones para que todos se interesen y participen.**

  - Esté preparado para tratar con personas que hablan demasiado. Agradezca a la persona por expresar su opinión. Luego pregunte inmediatamente si alguien más tiene algo que contar.

  - Ayude a los participantes que no lean ni escriban bien, sin llamar la atención de los demás.

  - Ofrezca su ayuda pero no obligue a nadie a aceptarla.

  - Cambie la actividad si es escrita a una discusión de grupo.

- **Sea observador.** Esté atento para ver quiénes no entienden. Trate de presentar la información de otro modo si observa algunas de estas señales:

  - Tienen la mirada confusa.

  - Tienen el ceño fruncido.

  - Alejan la mirada de usted.

  - Están callados.

Cómo motivar a los participantes

- **Felicite o premie los esfuerzos de los participantes para mantenerlos motivados.**
  - Dé elogios cuando se merezcan. Eso le da más valor a lo que está enseñando.
  - Elogie a las personas delante de los demás. Esto puede ayudarles a mantenerse interesados en terminar las sesiones educativas.
- **Anime a los participantes a intercambiar opiniones.**
  - Muestre interés en los participantes y en lo que tienen que decir.
  - Sea paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les ha pedido que expresen sus opiniones en una reunión.
  - Trate de que todos participen en la discusión y actividades. No obligue a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.
- **Anime a los participantes a dar pequeños pasos para ir cambiando.**
  - Es más probable que las personas adopten nuevos hábitos si usted promueve pequeños cambios, lentamente. Se obtienen así mejores resultados.

Para conseguir la asistencia de las personas

- **Recuerde a los participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:**
  - Aprender algo nuevo en cada sesión.
  - Ayudar a sus familiares.
  - Socializar y conocer gente.
- **Pida a los participantes que formen grupos y se llamen entre ellos para recordarse que tienen que asistir a la sesión siguiente.** Se estimula así la participación de la gente.
- **Recuérdeles la hora de la reunión y cuánto duran las clases.**

Cómo contestar las preguntas difíciles

¡Recuerde que no se espera que usted sepa todas las respuestas! Explique que tendrá la respuesta correcta en la sesión siguiente. Llame a un educador de salud, nutricionista o enfermera para encontrar una respuesta.

Mantenga bien informadas a las personas

Dé al grupo la información correcta si uno de los participantes da una contestación incorrecta o incompleta. Reconozca cualquier parte de la respuesta que sea correcta. Explique que la gente a menudo oye información incorrecta y cree que es así. Diga al grupo que ésta es una razón importante para asistir a las sesiones educativas: obtener información correcta.

Y finalmente . . .

¡Felicidades! Usted está prestando un importante servicio para la comunidad.
¡Muchas gracias por su esfuerzo!

Cuide su corazón

Sabía usted que…

Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón.
¡Pero usted puede hacer algo para prevenirlo!

En las sesiones educativas de *Su corazón, su vida* usted:

- ✔ Aprenderá cómo mantener sano su corazón y también los de su familia.
- ✔ Encontrará distintas maneras de hacer más actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar.
- ✔ Aprenderá cómo hablar con su familia, vecinos y amigos sobre las enfermedades del corazón.
- ✔ Gozará de videos, juegos, dramatizaciones y otras actividades que hacen divertido el aprendizaje.
- ✔ Obtendrá material para llevar a su casa que puede compartir con otros.

Las sesiones se realizarán una vez por semana durante 11 semanas.

Patrocinado por: _____

Lugar: _____

Día/hora: _____

Las clases empiezan el: _____

Para mayor información o para inscribirse, llame a: _____

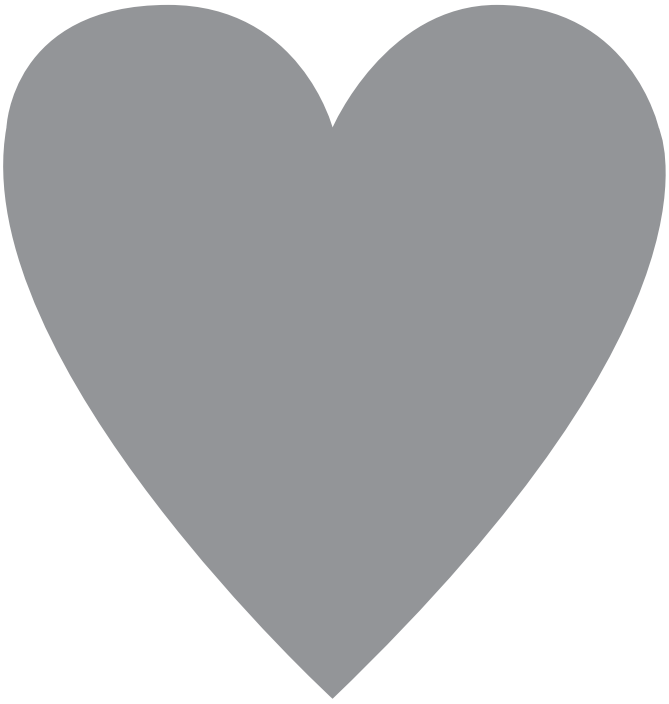
¡Más vale prevenir que lamentar!

Participe en el proyecto de salud comunitaria *Su corazón, su vida*

Las sesiones son gratis.

Todos los que finalicen las sesiones recibirán un certificado.

Comience con un corazón.



Puede usar este corazón como molde para la sesión 1
(vea la página 1).

"Más vale prevenir que lamentar".

Sesión 1

¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Sesión 1

¿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 la páginas 13–14 para prepararse a responder las preguntas de los participantes.

Nota: Antes de la sesión, copie el corazón de la pagina 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:

■ **Muestre** los nombres de las sesiones en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
2. Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón
3. Póngale corazón. Dígale SÍ a la actividad física
4. Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta
5. Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control
6. Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable
7. Proteja su corazón: Cuide de su diabetes
8. Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
9. Coma de manera saludable para el corazón, aun cuando tenga poco tiempo y dinero
10. Goce de la vida sin el cigarrillo
11. Repaso y graduación
12. Evalúe el progreso de su proyecto (Especialmente para promotores de salud)

■ **Diga:**

Por favor, vengan a todas las sesiones. Yo voy a dirigir las sesiones, pero necesito la participación de cada uno de ustedes. Esto les ayudará a aprender la información y a disfrutar más las sesiones. Siéntanse en libertad de hacer preguntas. Las preguntas nos ayudarán a todos a aprender más.

3. Reglas

Nota: Esta sección ayudará a los participantes a sentirse parte de un grupo. También le facilitará a usted la enseñanza.

■ **Diga:**

Todos se sentirán más cómodos si saben qué esperar de esta capacitación. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera de dirigir las sesiones. Pongámonos de acuerdo como grupo acerca de algunas reglas básicas.

■ **Diga:**

Cada uno de ustedes deberá dedicar un poco de tiempo y esfuerzo a esta capacitación. Es importante que asistan a cada sesión y que lleguen a tiempo. Cada sesión dura alrededor de dos horas.

■ *(Opcional—Si es que usted puede hacer algún cambio)* **Pregunte:**

- ¿Con cuánta frecuencia quieren reunirse? ¿Una vez por semana, dos veces por semana?
- ¿Es ésta una buena hora para reunirse?

Nota: Si no lo es, fijen el día y la hora que sea más conveniente para todos.

■ **Pregunte:**

- ¿Es éste un buen lugar para reunirse?

Nota: Si no lo es, decidan sobre algún lugar que sea más conveniente para todos.

Diga:

Quiero darles unas sugerencias para que logren sacar el mayor provecho de cada sesión:

1. Siéntanse con libertad de hacer preguntas.
2. Compartan sus experiencias personales. Las sesiones tendrán así mayor significado para todos nosotros.
3. Traten de no salirse del tema. Tenemos mucha información que cubrir en un tiempo limitado.
4. *(Opcional)* Llámenme si tienen alguna pregunta o dudas sobre estas sesiones (dé su número de teléfono). Estoy aquí para ayudarles de cualquiera manera que pueda.

■ **Diga:**

Como ustedes van a compartir sus experiencias y opiniones, necesitamos ponernos de acuerdo sobre algunas cosas.

■ **Pregunte:**

- ¿Están de acuerdo en no compartir con nadie los comentarios de los otros participantes?
- ¿Están de acuerdo en no juzgar a los demás?
- ¿Se comprometen a tratar de asistir a todas las sesiones?

■ **Pregunte:**

- ¿Tienen alguna otra regla que les gustaría añadir?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

1. Actividad para conocernos mejor

■ **Diga:**

Para empezar la sesión de hoy, vamos a presentarnos y tratar de conocernos un poco mejor.

■ **Pida a los participantes:**

- Que den su nombre y que digan una o dos cosas de sí mismos.
- Que digan por qué vinieron a las sesiones y qué esperan aprender.

Nota: Para dar comienzo a esta actividad, hable usted primero. Diga al grupo por qué le interesa la salud del corazón. Con honestidad, hable de su experiencia personal. Dé a cada participante la oportunidad de participar.

■ **Diga:**

Ustedes pueden ayudar a su familia y amistades dando un buen ejemplo, compartiendo con ellos lo que aprenden y animándoles a vivir una vida más sana. Gracias por hacer este esfuerzo.

2. Los secretos del corazón

■ **Diga:**

Ahora que ya nos conocemos un poco más, vamos a conocer algunos detalles sobre el corazón.

A. El corazón y cómo funciona

■ **Diga:**

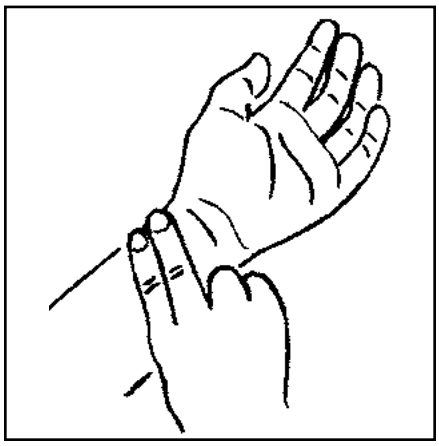
El corazón es una parte maravillosa del cuerpo. Bombea aproximadamente 5 litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.

Nota: Muestre un recipiente transparente que contenga 1 litro (unas 4 tazas) de agua. Recuerde al grupo que el corazón bombea cinco veces esta cantidad de sangre por minuto.

■ **Diga:**

El corazón envía sangre a los pulmones para que se carguen de oxígeno. Luego lleva la sangre oxigenada a todas las células del cuerpo.

■ **Diga:**



Ustedes pueden sentir el latido del corazón si se toman el pulso. Para encontrar el pulso, coloquen suavemente el dedo índice y el del medio de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la otra mano. Deslicen los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sientan una leve pulsación.

Nota: **Muestre** al grupo cómo hacer esto.

B. La estructura del corazón

■ **Muestre el dibujo educativo 1.1.**

DIBUJOS EDUCATIVOS

■ **Diga:**

El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.

Nota: Alce el puño para que los participantes lo puedan ver.

■ **Señale** las distintas partes del corazón en el dibujo educativo.

■ **Diga:**

- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (aurícula derecha y aurícula izquierda) reciben la sangre.
- Las cámaras inferiores (ventrículo derecho y ventrículo izquierdo) bombean la sangre.

■ **Muestre el dibujo educativo 1.2.**

■ **Diga:**

- El corazón está ubicado en el centro del pecho. ¿Colocaron el corazón que les di en su debido lugar?
- El corazón es una de las partes principales del sistema circulatorio. Las otras partes son los vasos sanguíneos y la sangre.
- El sistema circulatorio es muy importante para sostener la vida. Está compuesto por todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas, popotes, pitillos o sorbetes (*straws*) para beber. Hay varios tipos de vasos sanguíneos. Los principales se llaman arterias (en rojo en el dibujo), venas (en azul) y capilares (no aparecen en el dibujo).
- El sistema circulatorio lleva oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo y remueve el monóxido de carbono y otros productos de deshecho.

■ **Muestre el dibujo educativo 1.3.**

Nota: Al describir los dos pasos siguientes, señale a cada arteria y vena en los dibujos 1 y 2.

■ **Diga:**

Ahora repasemos los principales venas y arterias.

1. La sangre, con poco oxígeno, entra a la cámara superior derecha del corazón a través de las venas más grandes del cuerpo. Estas venas son la vena cava superior y la vena cava inferior.
2. De allí, la sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones a través de las arterias pulmonares. En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). Entonces, la sangre recoge más oxígeno.

■ **Muestre el dibujo educativo 1.4.**

Nota: Al describir los dos pasos siguientes, señale a los dibujos 3 y 4.

■ **Diga:**

3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda a través de la vena pulmonar.

4. De allí, la sangre baja a la cámara inferior izquierda donde es bombeada a través de la aorta al resto del cuerpo. Las arterias coronarias transportan la sangre llena de oxígeno a todas las partes del corazón.

■ **Diga:**

Las enfermedades del corazón afectan al músculo, a las válvulas o a los vasos sanguíneos del corazón. Como el corazón es un órgano tan importante, es necesario prevenir estas enfermedades. Cuando el corazón se para, la vida se para. De modo que si se cuidan el corazón, estarán cuidado su vida.

3. Información sobre las enfermedades del corazón

Nota: Antes de la sesión, lea el cuadro de las páginas 13–14. Este cuadro muestra una lista de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón sobre los que usted puede hacer algo. También aparecen las medidas que usted puede tomar para prevenir o disminuir esos factores de riesgo.

■ **Diga:**

Ahora que sabemos lo importante que es el corazón, hablemos sobre las enfermedades del corazón y lo que podemos hacer para proteger nuestro corazón.

■ **Pregunte:**

¿Conocen a alguien que está enfermo del corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 2 a 5 minutos para contestar.

■ **Muestre el dibujo educativo 1.5.**

■ **Diga:**

Las enfermedades del corazón son un serio problema de salud para los latinos.

- Son la principal causa de muerte para los latinos en este país. Una de cada cuatro muertes entre los latinos se debe a enfermedades del corazón.

- Muchos latinos creen que un ataque al corazón o al cerebro ocurre repentinamente cuando uno se lleva un susto, recibe malas noticias o tiene una fuerte emoción, por ejemplo, de cólera.

- Un ataque al corazón o al cerebro puede parecer repentino, pero lo cierto es que las enfermedades del corazón se van desarrollando a través de los años. Generalmente comienzan cuando uno es muy joven.

- Es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenir las enfermedades del corazón. Tomar estas medidas es como realizar mantenimiento de rutina en el carro, como cambiar el aceite y verificar los demás líquidos y la presión de las llantas. El mantenimiento del carro ayuda a que el motor corra bien para que el carro no se le quede dañado en la carretera más adelante. De la misma manera, deben tomar medidas para cuidar su cuerpo y disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón.

- Estas sesiones les mostrarán de qué manera ustedes y sus familias pueden tener un corazón más sano.

■ **Muestre el dibujo educativo 1.6.**

■ **Diga:**

En estas sesiones ustedes oirán hablar de los "factores de riesgo". Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Algunas de estas características no se pueden cambiar, como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer. Pero lo bueno es que uno sí puede hacer algo acerca de algunos de los factores de riesgo como:

- la presión arterial alta
- un nivel alto de colesterol en la sangre
- el hábito de fumar
- la diabetes
- el sobrepeso
- la falta de actividad física

Información adicional

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede controlar

<table>
<tr><th>Factor de riesgo</th><th>Lo que usted necesita saber</th><th>Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón</th></tr>
<tr>
<td>Presión arterial alta
A la presión arterial alta (o hipertensión) se le llama la asesina silenciosa porque no tiene síntomas. Sin embargo puede causar enfermedades muy graves.</td>
<td>Presión arterial alta
Cuando su presión arterial está alta, su corazón trabaja más fuerte de lo que debería para bombear la sangre a todas las partes del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede causar un ataque al cerebro o al corazón, problemas de los ojos y los riñones y la muerte.

Chequéese su presión arterial (mm Hg):*
<table>
<tr><th>Nivel</th><th>Presión sistólica</th><th>Presión diastólica</th></tr>
<tr><td>Normal</td><td>Menos de 120</td><td>Menos de 80</td></tr>
<tr><td>Prehipertensión</td><td>120–139</td><td>80–89</td></tr>
<tr><td>Presión arterial alta</td><td>140 o más</td><td>90 o más</td></tr>
</table>
* Milímetros de mercurio.</td>
<td>• Chequéese la presión arterial una vez al año. Chequéesela más a menudo si tiene la presión arterial alta.
• Logre mantener un peso saludable.
• Manténgase físicamente activo.
• Elija y prepare alimentos con menos sal y sodio.
• Coma más frutas, verduras y productos de leche bajos en grasa.
• Si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación.
• Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, tómelos siguiendo sus instrucciones.
• Si fuma, deje de hacerlo.</td>
</tr>
<tr>
<td>Un nivel alto de colesterol en la sangre
El colesterol en las arterias es como el sedimento en una tubería. El colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) también se conoce como el colesterol “malo”. Demasiado colesterol LDL puede obstruir las arterias, lo que aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de tener un ataque al cerebro. El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) también se conoce como el colesterol “bueno”. El HDL ayuda a quitar el colesterol de las arterias.</td>
<td>Chequéese su nivel total de colesterol en la sangre (mg/dL*):
<table>
<tr><td>Deseable</td><td>Menos de 200</td></tr>
<tr><td>Moderadamente alto</td><td>200–239</td></tr>
<tr><td>Alto</td><td>240 o más</td></tr>
</table>
Chequéese su nivel de colesterol LDL** (mg/dL*):
<table>
<tr><td>Deseable</td><td>Menos de 100</td></tr>
<tr><td>Casi deseable/un poco más alto que deseable</td><td>100–129</td></tr>
<tr><td>Moderadamente alto</td><td>130–159</td></tr>
<tr><td>Muy alto</td><td>160 o más</td></tr>
</table>
* Miligramos por decilitros.

** El nivel de colesterol LDL ideal difiere para cada persona. Su médico le puede ayudar a fijar su meta para su nivel de LDL.

Los niveles de HDL (colesterol bueno) mayores de 60 mg/dL ayudan a disminuir su riesgo para las enfermedades del corazón. Los niveles de HDL menores de 40 mg/dL son uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

Chequeése su nivel de triglicéridos (mg/dL)
Un nivel normal de triglicéridos es menor de 150.</td>
<td>• Hágase una prueba de sangre llamada perfil lípido en el consultorio de su médico. Esta prueba mide todos los niveles de colesterol (total, LDL y HDL) así como los triglicéridos.
• Si es mayor de 20 años, mídase el nivel de colesterol en la sangre cada 5 años.
• Aprenda lo que significan sus niveles de colesterol. Si están altos, pregunte a su médico qué puede hacer para bajarlos.
• Elija alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans y colesterol.
• Logre mantener un peso saludable.
• Manténgase físicamente activo.

Tome estas medidas para controlar los triglicéridos:
• Limite los dulces, postres, golosinas, sodas o gaseosas no dietéticas, jugos y otras bebidas con un contenido alto de azúcar agregada.
• Evite fumar y si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación. Fumar aumenta los triglicéridos y disminuye el colesterol HDL. El exceso de alcohol también eleva los triglicéridos.</td>
</tr>
</table>

(Continúa en la siguiente página…)

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede controlar (*continuación*)

<table>
<tr><th>Factor de riesgo</th><th>Lo que usted necesita saber</th><th>Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón</th></tr>
<tr><td>Sobrepeso y obesidad
El sobrepeso ocurre cuando se acumula un exceso de grasa en el cuerpo. Esto aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta, un nivel alto de colesterol en la sangre, enfermedades del corazón, diabetes o de tener un ataque al cerebro.</td><td>Averigüe su índice de masa corporal (IMC) y mídase su cintura.
<table>
<tr><th>Nivel</th><th>IMC</th></tr>
<tr><td>Peso normal</td><td>18.5–24.9</td></tr>
<tr><td>Sobrepeso</td><td>25.0–29.9</td></tr>
<tr><td>Obesidad</td><td>Mayor de 30</td></tr>
</table>
• Una medida de cintura de más de 35 pulgadas (88.9 cm) para las mujeres y más de 40 pulgadas (101.6 cm) para los hombres aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón.</td><td>• Calcule su IMC y mídase su cintura cada 2 años, o más a menudo si su médico así se lo recomienda.
• Trate de mantener un peso saludable y de no aumentar más peso.
• Si tiene sobrepeso, trate de perder peso lentamente. Pierda de 1 a 2 libras (0.45 a 0.91 kilos) por semana.
• Coma porciones más pequeñas y haga actividad física de 30 a 60 minutos diarios.</td></tr>
<tr><td>Diabetes
La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que la azúcar se acumule en la sangre.</td><td>• La diabetes es grave. Usted puede tenerla y no saberlo. Puede causar ataques al corazón o al cerebro, ceguera, amputaciones y enfermedad de los riñones.
• Casi uno de cada 10 latinos adultos tiene diabetes.
• Tener sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo para la diabetes.</td><td>• Averigüe si tiene diabetes.
• Mídase su nivel de azúcar en la sangre por lo menos cada 3 años comenzando cuando cumpla 45 años. Debe medírselo a una edad más joven o más a menudo si está en riesgo de desarrollar la diabetes.</td></tr>
<tr><td>Inactividad física
La falta de actividad física puede doblar su posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón quitándole años a su vida.</td><td>• Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada preferiblemente todos los días.
• Algunos adultos necesitan hasta 60 minutos de actividad física moderada (un nivel mediano) a vigorosa (alto nivel) la mayoría de los días para prevenir un aumento de peso.
• Los adultos que han tenido sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.
• Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa casi todos los días.</td><td>• Manténgase activo. Puede lograr los 60 minutos de actividad física diaria, haciéndola por 20 minutos, 3 veces al día.
• Puede caminar, bailar o jugar fútbol (soccer).</td></tr>
<tr><td>Hábito de fumar
Usted pone en peligro su salud y la de su familia cuando fuma.</td><td>• Fumar cigarrillos crea adicción.
• Daña al corazón y a los pulmones. Puede elevar la presión arterial y el colesterol en la sangre.</td><td>• Deje de fumar ahora o disminuya poco a poco.
• Si no puede dejar de fumar la primera vez que lo trata, siga intentándolo.
• Si no fuma, no empiece.</td></tr>
</table>

4. Actividad sobre los factores de riesgo

- **Entregue a cada participante** la hoja "¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?" (página 19). **Lea** en voz alta todos los factores de riesgo. Al ir leyendo cada uno de ellos, pida a los participantes que marquen los factores de riesgo que tengan.

- **Diga:**

  Mientras más factores de riesgo hayan marcado, mayor será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o un ataque al cerebro. Hablen con su médico acerca de su riesgo.

- **Diga:**

  En estas sesiones aprenderán cómo estos factores de riesgo afectan la salud del corazón. También verán distintas maneras cómo ustedes y sus familias pueden prevenirlos o controlarlos. Aprenderemos como**:**

  - Perder peso si tiene sobrepeso.
  - Mantenerse físicamente activos.
  - Disminuir el consumo de sal y sodio.
  - Comer alimentos con bajo contenido de grasa saturada.
  - Consumir más frutas y verduras y más leche o productos de leche bajos en grasa.
  - Medirse la presión arterial y los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre.
  - Tomar los medicamentos recetados por su médico siguiendo sus instrucciones.
  - Dejar de fumar.

(Opcional) **Nota:** Usted puede compartir la información del programa para mujeres *La verdad acerca del corazón (Heart Truth)* descrito en el Apéndice en la página 450.

5. Una día con la familia Ramírez

■ **Pregunte**:

¿Cómo se sintieron cuando supieron que tenían algunos factores de riesgo para las enfermedades del corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Dé a cada participante** la hoja "Una día con la familia Ramírez" (páginas 20–21).

HOJAS PARA REPARTIR

■ **Diga:**

Las personas actúan de diferentes maneras cuando se enteran que deben hacer cambios en sus hábitos para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Leamos algunos ejemplos de la hoja "Un día con la familia Ramírez". Esta actividad nos ayudará a saber si realmente estamos listos para hacer cambios saludables en nuestro estilo de vida.

■ **Pida** a un voluntario que lea la hoja.

Nota: Puede hacer títeres (marionetas) de medias o bolsas de papel para representar a cada miembro de la familia Ramírez. Utilice goma, marcadores y pedazos de telas o cartón o cualquier otra cosa que le haya sobrado de alguna manualidad para darles a sus títeres sus características y hacer su vestuario.

■ **Pregunte:**

- ¿Con cuál miembro de la familia se identifican más?
- ¿Qué razones tienen ustedes para mejorar su salud?
- ¿Qué barreras les impiden hacer cambios en su vida diaria?
- ¿Qué pueden hacer para superar estas barreras?

Repaso de los puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos lo que aprendimos hoy.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son los factores de riesgo para las enfermedades del corazón qué nosotros podemos prevenir o controlar?

■ **Añada** los siguientes factores si nadie los menciona:

- la presión arterial alta
- un nivel alto de colesterol en la sangre
- el hábito de fumar
- la diabetes
- el sobrepeso y la obesidad
- la inactividad física

■ **Diga**

Puede ser difícil cambiar viejos hábitos dañinos por nuevos hábitos saludables. Estas sesiones educativas les darán la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando otros vean que usted hace estos cambios saludables, tal vez también quieran hacer lo mismo.

Cierre de la sesión

■ **Pregunte:**

¿Tienen alguna pregunta sobre estas sesiones?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cuántos quisieran hacer una visita a un supermercado? Durante la sesión 9 ó 10, un nutricionista puede llevarnos a un mercado para enseñarnos como comprar alimentos saludables para nuestros corazones.

Nota: Si suficientes personas muestran interés, llame al supermercado de su área para conseguir la fecha para hacer un recorrido (vea la página xviii de la Introducción).

■ **Diga:**

Gracias por asistir el día de hoy. ¿Les gustó la sesión de hoy?

Nota: Espere un rato a ver si los participantes tienen algún comentario.

■ **Diga:**

En la siguiente sesión hablaremos sobre cómo actuar rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

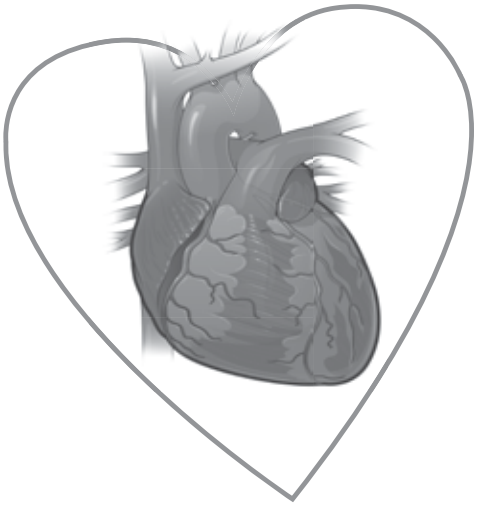
¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Nombre: _____

Los factores de riesgo son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle cierta enfermedad. Lea esta lista de factores de riesgo para las enfermedades del corazón y ponga una marca en los que usted tenga.

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede prevenir o controlar:

✔ Marque los factores que usted tiene:



❒ Sobrepeso u obesidad ❒ No estoy seguro

❒ Presión arterial alta ❒ No estoy seguro

❒ Nivel alto de colesterol en la sangre ❒ No estoy seguro

❒ Diabetes ❒ No estoy seguro

❒ Inactividad física

❒ Hábito de fumar

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted no puede cambiar o controlar:

✔ Marque los factores que usted tiene:

❒ Edad (45 años o más para los hombres y 55 años o más para las mujeres)

❒ Historia familiar:

- Papá o hermano con enfermedades del corazón antes de los 55 años
- Mamá o hermana con enfermedades del corazón antes de los 65 años.

Mientras más factores de riesgo haya marcado, mayor será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico acerca de su riesgo.

Un día con la familia Ramírez

Las personas actúan de diferentes maneras cuando se dan cuenta que tienen que hacer cambios para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Veamos cómo la familia Ramírez actúa cuando se entera de su riesgo.

❒ **Mariano: "A mí no me importa".**

Mariano se entera que tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, pero a él no le preocupa demasiado. Se molesta cuando le recuerdan que debe cambiar sus hábitos dañinos. No tiene ninguna intención de hacer cambios para mejorar su salud. "Lo que será, será", dice Mariano.

❒ **Carmencita: "¡No logro dar el primer paso!"**

Carmencita está preocupada porque se ha enterado de su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Ella ha pensado hacer algunos cambios pero no logra comenzar a hacerlos. Se siente indecisa y no está motivada a tomar medidas para mejorar la salud. "El que no oye consejos, no llega a viejo", teme Carmencita.

❒ **Virginia: "Estoy haciendo planes".**

Virginia sabe que está en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y cree que debe prepararse para hacer cambios. En vez de solo decir que comenzará a hacer cambios, ella busca recetas para cocinar platillos saludables con menos grasa y se compra un par de zapatos para salir a caminar. "Del dicho al hecho hay mucho trecho", piensa Virginia.

❒ **Doña Fela: "Estoy tomando acción".**

Apenas Doña Fela supo que corría riesgo de enfermarse del corazón, tomó acción. Va a clases para aprender cómo mejorar su salud y pone en práctica lo que aprende. Tiene confianza y está contenta. Doña Fela usa recetas para cocinar saludablemente y sale a caminar todos los días. Ella hace cambios sencillos y ayuda a que otros hagan lo mismo. Ella dice, "Más vale prevenir que lamentar".

❒ **Néstor: "Me mantengo en el camino de la salud".**

Néstor está muy motivado y hace cambios por el bien de su salud. Él sabe que es fácil regresar a los viejos hábitos. Hace planes para prevenir las recaídas y aprende a comenzar de nuevo cuando es necesario. Tiene una actitud positiva hacia la vida. Él pide ayuda y no se da por vencido. "El tiempo es oro y la salud un tesoro", dice Néstor.

Un día con la familia Ramírez

(continuación)

Ahora, por favor responda a estas preguntas:

1. **¿Con cuál miembro de la familia se identifica más?**

_____

2. **¿Qué razones tiene usted para mejorar su salud?**

_____

_____

3. **¿Qué barreras le impiden hacer cambios para mejorar su salud?**

_____

_____

4. **¿Qué puede hacer para superar estas barreras?**

_____

_____

"El tiempo es oro, la salud es tesoro".

Sesión 2

Actué rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

Sesión 2

do not print keyline for position only

Sesión 2

Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes sabrán:

- Lo que es un ataque al corazón
- Por qué es importante buscar tratamiento de inmediato en caso de un ataque al corazón
- Los síntomas de un ataque al corazón
- Por qué algunas personas se demoran en buscar ayuda en caso de un ataque al corazón
- Los beneficios de llamar a los servicios médicos de emergencia (9–1–1)
- Cómo prepararse por adelantado

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- VCR o DVD y televisor
- Video "Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón"

(Opcional) **Nota:** Haga arreglos para que un profesional de la salud venga a la sesión y hable sobre la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "Lo que se siente al tener un ataque al corazón" (página 42)
- "La acción rápida salva vidas" (página 43)
- ("La acción rápida salva vidas: Dramatizaciones" (páginas 44–46) (Necesitará dos copias de cada una de las tres dramatizaciones)
- "Mi tarjeta de emergencia" (página 47)
- "Menú de acciones para alegrar el corazón" (página 48)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

4. Los hechos no mienten
5. ¿Qué es un ataque al corazón?
6. La importancia del tratamiento rápido en caso de un ataque al corazón
7. ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón?

8. La demora puede ser fatal
9. La función de los servicios médicos de emergencia
10. Cómo prepararse por adelantado
11. Acciones para alegrar el corazón

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Dé la bienvenida** a los participantes a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  En la sesión anterior, hablamos sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

- **Pregunte:**

  ¿Quién recuerda los factores de riesgo que podemos prevenir o controlar?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Añada** los siguientes factores de riesgo si no se mencionan:

- la presión arterial alta
- un nivel alto de colesterol en la sangre
- el hábito de fumar
- la diabetes
- el sobrepeso y la obesidad
- la falta de actividad física

■ **Pregunte:**

¿Alguno de ustedes quisiera compartir lo que está haciendo para mejorar la salud de su corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Las enfermedades del corazón toman muchos años para desarrollarse. Algunas veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, las enfermedades del corazón pueden resultar en un ataque al corazón. Por eso es importante saber cuáles son los síntomas de un ataque al corazón y qué deben hacer si los sienten. En la sesión de hoy, hablaremos sobre los síntomas y la importancia de actuar rápidamente si alguno de ustedes siente estos síntomas. Al final de esta sesión ustedes sabrán:

- Cómo funciona el corazón
- Lo que es un ataque al corazón
- Por qué es importante buscar tratamiento de inmediato en caso de un ataque al corazón
- Los síntomas de un ataque al corazón
- Por qué algunas personas se demoran en buscar ayuda en caso de un ataque al corazón

- Los beneficios de llamar a los servicios médicos de emergencias (9–1–1)
- Cómo llenar una tarjeta de emergencia

La sesión en acción

1. Los hechos no mienten

■ **Diga:**

- Cada año alrededor de 1.2 millones de personas en los Estados Unidos tendrán un ataque al corazón y alrededor de la mitad de ellos morirán.
- Aproximadamente la mitad de las personas que mueren de un ataque al corazón, mueren antes de llegar al hospital.

■ **Diga:**

Para comenzar la sesión de hoy, quisiera mostrarles un video sobre la importancia de prestar atención a los síntomas de un ataque al corazón.

■ **Muestre** el video "Actúe rápido frente a los síntomas de un ataque al corazón" *(14 minutos)*

■ **Diga:**

Ahora que ya vimos el video, quisiera que hablemos sobre lo que vimos.

■ **Pregunte:**

- ¿Qué vieron en el video?
- ¿Qué oyeron en el video?
- ¿Cómo les hizo sentir el video?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

2. ¿Qué es un ataque al corazón?

■ **Diga:**

En el video dieron algunos datos sobre los ataques al corazón. Ahora hablaremos sobre lo que es un ataque al corazón y cómo ocurre.

■ **Muestre el dibujo educativo 2.1.**

■ **Diga:**

Una arteria normal permite que la sangre pase libremente. Un ataque al corazón ocurre cuando se bloquea una de las arterias coronarias por donde pasa la sangre que va a una parte del corazón. Veamos cómo esto pasa.

- Las enfermedades del corazón, que pueden causar un ataque al corazón, se desarrollan a través del tiempo. Los depósitos de grasa se acumulan dentro de las arterias coronarias. Cuando esto pasa, las arterias se estrechan y no pueden pasar suficiente sangre, oxígeno y nutrientes para responder a las necesidades del corazón.

- Las arterias coronarias generalmente se obstruyen por un coágulo. Cuando esto pasa, se corta el flujo de sangre y comienza el ataque al corazón.

- Si la obstrucción continúa, parte del músculo del corazón comenzará a morir.

■ **Diga:**

- Cuando ocurre un ataque al corazón, el tratamiento médico puede restaurar el flujo de sangre al corazón, impidiendo así que muera parte del músculo del corazón.

- El tratamiento funciona mejor cuando se da lo más pronto posible, dentro de la primera hora después de que comienzan los síntomas de un ataque al corazón.

- Una vez que parte del músculo del corazón muere, no hay nada que se pueda hacer para repararlo.

■ **Pregunte:**

¿Tienen alguna pregunta sobre lo qué pasa durante un ataque al corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

3. La importancia de dar tratamiento rápido para un ataque al corazón

■ **Diga:**

- Los tratamientos para los ataques al corazón han mejorado con los años. Hace 20 años, no había mucho que se podía hacer para detener un ataque al corazón.
- Hoy en día hay tratamientos que pueden abrir las arterias del corazón, restaurando el flujo de sangre.
- Los medicamentos que "rompen" los coágulos (trombolíticos) y otros tratamientos para abrir las arterias pueden disolver los coágulos y restaurar rápidamente el flujo de sangre al corazón.

■ **Muestre el dibujo educativo 2.2.**

■ **Diga:**

- También hay un tratamiento que se llama angioplastia. Se coloca un globo en la arteria coronaria y se infla para abrir la arteria. Esto restaura el flujo de sangre.
- A veces con la angioplastia, los doctores insertan un stent o prótesis para dilatación vascular. El stent es un tubo de alambre de malla que se utiliza para abrir las arterias.
- El stent se queda dentro de la arteria y la mantiene abierta para mejorar el flujo de sangre al corazón.

■ **Diga:**

- Estos tratamientos se deben dar lo más pronto posible, dentro de una hora del comienzo de los síntomas.
- Mientras más músculo del corazón se salve, mejor es la probabilidad de que el paciente sobreviva y vuelva a su vida normal.

4. ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón?

■ **Diga:**

Es importante saber reconocer los síntomas de un ataque al corazón. Vamos a hacer una actividad que les ayudará a aprender cuáles son los síntomas de un ataque al corazón.

■ **Pregunte:**

¿Qué síntomas les harían a ustedes pensar que alguien está teniendo un ataque al corazón?

Nota: Escriba las respuestas de los participantes en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Entregue a cada participante** la hoja "Lo que se siente al tener un ataque al corazón" (página 42).

■ **Muestre el dibujo educativo 2.3** y **repase** la hoja que entregó.

■ **Diga:**

Estos son algunos de los síntomas que se reportan con más frecuencia por hombres y mujeres que han tenido un ataque al corazón:

- **Presión en la mitad del pecho** que dura más de unos minutos y que puede ser incómoda o parecer una sensación de llenura, apretón o dolor. La molestia puede ir desde leve a severa.
- **Molestia o incomodidad** en uno o ambos brazos o en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- **Dificultad para respirar** con molestia o sin molestia en el pecho
- **Sudor frío**
- **Sensación de mareo**
- **Náusea** o malestar en el estómago

■ **Diga:**

El síntoma más común de un ataque al corazón, tanto para hombres como para mujeres, es dolor o molestia en el pecho.

- No es necesario tener todos los síntomas para tener un ataque al corazón.
- Los síntomas mencionados son los más comunes y la mayoría de las personas sienten más de uno de ellos. Algunos síntomas pueden ocurrir a la misma vez. Por ejemplo, la molestia en el pecho a menudo ocurre con dificultad para respirar. Asimismo, el dolor en los brazos, la sudoración y la náusea pueden ocurrir juntos.

■ **Diga:**

- Muchas personas creen que todos los ataques del corazón ocurren como se ve en las telenovelas o películas, es decir, la persona siente un dolor aplastante en el pecho y se cae al suelo. Esto es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón ocurren de esta manera. Muchos ataques al corazón comienzan lentamente, y los síntomas se hacen más fuertes gradualmente.
- Un ataque al corazón no siempre es un evento repentino que causa la muerte. Hay una variedad de síntomas que pueden ser un aviso de que una persona está en peligro.
- A veces el dolor o la molestia es leve y los síntomas pueden ir y venir.

■ **Pregunte:**

¿Por qué razones creen ustedes que las personas no saben que están teniendo un ataque al corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ **Añada** las siguientes razones si no se mencionan:

- Las personas pueden confundir los síntomas de un ataque al corazón con los síntomas de otras enfermedades como artritis, asma, cáncer o insuficiencia cardiaca (cuando el corazón ya no puede bombear suficiente sangre al resto del cuerpo).
- Las personas pueden confundir los síntomas de un ataque al corazón con los síntomas de un músculo jalado, indigestión o la gripe.
- Algunas personas no quieren creer que están en riesgo de un ataque al corazón. Cuando tienen algún síntoma, lo ignoran o esperan a ver si los síntomas empeoran antes de pedir ayuda.

5. La demora puede ser fatal

■ **Diga:**

Muchas veces, la gente espera demasiado antes de buscar atención médica cuando siente síntomas de un ataque al corazón.

- Antes de buscar ayuda, algunas personas esperan de 2 a 4 horas, un día o aún más.
- Si usted cree que usted o alguien cerca de usted está teniendo un ataque al corazón, lo más importante que debe hacer es llamar al 9–1–1 en menos de 5 minutos.

■ **Diga:**

Cuando por fin deciden pedir ayuda, las personas que están sufriendo un ataque al corazón a menudo no llaman al 9–1–1. Solamente la mitad de todos los pacientes con ataque al corazón llegan al hospital en ambulancia.

■ **Dé a cada participante** la hoja "La acción rápida salva vidas" (página 43).

■ **Diga:**

Repasemos cómo actuar rápidamente cuando crean que alguien está teniendo un ataque al corazón.

Nota: Pida a un voluntario que lea en voz alta la hoja repartida.

■ **Pregunte:**

Piensen en ustedes y en sus familias. ¿Qué les impediría llamar al 9–1–1 rápidamente si piensan que están teniendo un ataque al corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para que respondan. Escriba sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ **Añada** estas razones si no las mencionan:

- No pensaban que sus síntomas eran suficientemente graves.
- No sabían todas las ventajas para salvar vidas que tiene el llamar al 9–1–1. Es como traer la sala de emergencia a su casa.
- Pensaban que sería más rápido conducirse ellos mismos al hospital.
- Les preocupaba sentir vergüenza cuando un vehículo de emergencia (una ambulancia o camión de bomberos) llegue a sus puertas.
- Les preocupaba el costo de la ambulancia y de la atención médica.
- Les daba miedo avergonzarse si los síntomas eran una falsa alarma.

■ **Diga:**

Si usted está teniendo un ataque al corazón y ni usted ni nadie más puede llamar al 9–1–1, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. Nunca conduzca usted mismo. Puede perder el conocimiento en el camino, poniéndose en peligro a usted y a otros.

■ **Diga:**

Es fácil conversar sobre lo que se haría si ocurre un ataque al corazón, pero no es tan fácil hacer lo correcto si usted o alguien conocido realmente está teniendo los síntomas. Ahora vamos a tomarnos el tiempo de hacer unas dramatizaciones que los prepararán en caso de que la situación les ocurra en la vida real.

■ **Pida a voluntarios** del grupo que formen tres equipos de dos personas cada uno. **Dé a cada equipo** una de las tres hojas con las diferentes dramatizaciones que acompañan la hoja "La acción rápida salva vidas" (páginas 44–46).

■ **Pida a los equipos** que tomen unos minutos para leer toda la dramatización, decidir quien hará el papel de cada personaje y que piensen lo que van a decir. Luego **pida** a los equipos que tomen turnos presentando su dramatización al grupo.

■ **Pregunte:**

Ahora que han visto las tres escenas, ¿qué piensan que es **lo más importante** que deben hacer cuando alguien tiene los síntomas de un ataque al corazón?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder en voz alta. Si nadie dice la repuesta correcta, **diga:**

La respuesta es llamar al 9–1–1 en menos de 5 minutos.

6. La función de los servicios médicos de emergencia

■ **Diga:**

Nuestros actores hicieron un gran trabajo demostrándonos la importancia de llamar al 9–1–1 inmediatamente. Llamando al 9–1–1 es como traer la sala de emergencia a su casa.

■ **Pregunte:**

¿Qué otros beneficios se tienen al llamar a los servicios médicos de emergencia?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Añada** estas respuestas si no las mencionan:

- Los paramédicos llegan rápidamente y pueden comenzar el tratamiento de inmediato. Traen oxígeno, medicamentos para el corazón, para aliviar el dolor y otros más, como la aspirina, que pueden ayudar en caso de un ataque al corazón.
- En muchos lugares, los paramédicos están vinculados con un hospital. Pueden mandar información sobre la condición del paciente a la sala de emergencia aun antes de que el paciente llegue al hospital.
- Los pacientes con un ataque al corazón que son llevados en ambulancia reciben tratamiento más rápido cuando llegan al hospital.
- Su corazón puede dejar de latir durante un ataque al corazón. Los paramédicos tienen el equipo necesario para hacer que el corazón vuelva a latir si eso ocurre.

Nota: La mayoría de las comunidades tienen un sistema de 9–1–1. Si su comunidad no lo tiene, **diga:**

La mejor manera de obtener el cuidado que necesita es llamando al número local de servicios médicos de emergencia. En nuestra comunidad, ese número es _____.

■ **Diga:**

Es una buena idea planear por adelantado quién cuidará de su familia en una emergencia. Los paramédicos generalmente llamarán a un pariente o amigo para que haga estos arreglos en caso de ser necesario.

■ **Pregunte:**

¿Qué planes haría usted si tuviera que ir de repente al hospital en una ambulancia?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para que hablen sobre sus respuestas.

7. Cómo prepararse por adelantado

■ **Diga:**

Hemos aprendido mucho hoy sobre los ataques al corazón y qué hacer si uno ocurre. Hay buenas noticias. Prepararse por adelantado con su familia le puede ayudar a sobrevivir un ataque al corazón. A continuación les daré algunas medidas que pueden tomar ahora para estar preparados en caso de un posible ataque al corazón.

■ **Muestre el dibujo educativo 2.4.**

■ **Diga:**

Ahora ya conocen los síntomas de un ataque al corazón. Hablen con su familia y amigos sobre estos síntomas y la importancia de llamar al 9–1–1 de inmediato.

■ **Muestre el dibujo educativo 2.5.**

■ **Diga:**

Ustedes, así como los demás adultos de la familia, deben hablar con el médico sobre el riesgo que tienen de un ataque al corazón y cómo disminuirlo.

■ **Muestre el dibujo educativo 2.6** y **dé a cada participante** la hoja "Mi tarjeta de emergencia" (página 47).

■ **Diga:**

Tanto usedes como sus familias deben tener un plan de acción para un caso de emergencia. Este plan debe incluir una tarjeta de emergencia. La tarjeta de emergencia les da a los profesionales de la salud la información que necesitan sobre ustedes en caso de una emergencia.

■ **Diga:**

Ahora miremos lo que es una tarjeta de emergencia. La tarjeta de emergencia incluye la siguiente información:

- Nombre, relación y número de teléfono de los contactos que se deben llamar en caso de una emergencia
- Los números de emergencia de su área

- Los medicamentos que toma
- Cualquier problema médico que tenga
- Alergias conocidas
- El nombre y número de télefono de su médico o clínica
- Cualquier otra información de importancia.

■ **Diga:**

Hagan una copia para todos los adultos en su familia y anímenles a que la llenen.

■ **Pida a voluntarios** que digan cómo explicarían a sus familias la importancia de hacer un plan de acción. **Pida** que den un ejemplo en caso de que los participantes estén en riesgo de tener un ataque al corazón. **Pida** otros ejemplos en caso de que otro miembro de la familia como el abuelo, la esposa o un tío, corra riesgo de tener un ataque al corazón.

■ **Pídales** que digan cómo van a lograr que toda la familia sepa lo que deben hacer en caso de un ataque al corazón.

Nota: Dé a los participantes unos 3–5 minutos para responder.

Información adicional

La aspirina: Tómese con cuidado

Cualquier persona que esté pensando en usar la aspirina para tratar o evitar los problemas del corazón debe consultarle a su médico primero. Si el médico piensa que tomar aspirina es una buena decisión, es importante tomar la dosis correcta.

La aspirina puede disminuir el riesgo de un segundo ataque al corazón o al cerebro en las personas que ya tuvieron uno. También puede ayudar a mantener las arterias abiertas en las personas que han tenido cirugía al corazón. Asimismo, se ha demostrado que las mujeres saludables que toman una dosis baja de aspirina, un día sí, un día no, pueden prevenir un primer ataque al cerebro. La aspirina también puede prevenir un primer ataque al corazón en las mujeres mayores de 65 años.

8. Acciones para alegrar el corazón

■ **Diga:**

Después de llenar sus tarjetas de emergencia, anímense a hacer algunas cosas para alegrar el corazón.

■ **Dé a cada participante** la hoja "Menú de acciones para alegrar el corazón" (página 48).

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para que lean la hoja.

■ **Pregunte:**

¿Cuál de estas acciones les gustaría hacer primero?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

Escojan de la lista, la acción qué harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

■ **Pregunte:**

¿Qué es un ataque al corazón?

- Un ataque al corazón ocurre cuando una arteria coronaria se obstruye y el flujo de sangre al corazón se corta. Si el flujo de sangre se para, partes del músculo del corazón comienzan a morirse.

¿Qué detiene un ataque al corazón?

- Acción y tratamiento médico rápidos restauran el flujo de sangre y salvan al músculo del corazón.

¿Por qué es importante obtener tratamiento rápidamente?

- El tratamiento rápido puede evitar que parte del músculo del corazón se muera.
- Es mejor recibir tratamiento dentro de la primera hora después de que comienzan los síntomas. Esto mejorará la probabilidad de sobrevivir y ayudará a salvar el músculo del corazón.
- Hay medicamentos, como los trombolíticos y otros para disolver los coágulos, que abren la arteria y restauran el flujo de la sangre.
- La angioplastia abre la arteria y restaura el flujo de sangre.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de un ataque al corazón?

- Presión en el pecho.
- Molestia o incomodidad en uno o ambos brazos, la espalda o el estómago.
- Molestia o incomodidad en el cuello o la mandíbula.
- Dificultad para respirar con molestia o sin molestia en el pecho.
- Malestar en el estómago o náusea.
- Mareo o sudor frío.

¿Qué deberán hacer si experimentan estos síntomas?

- Llamen al 9–1–1 en menos de 5 minutos, aún si no están seguros de tener un ataque al corazón. Cuando llaman al 9–1–1, reciben tratamiento más rápido.
- No conduzcan su carro al hospital.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Hoy han aprendido mucho sobre cómo estar preparados si alguien tiene un ataque al corazón. Ahora pensemos cómo pueden poner en práctica lo que aprendieron. Les pido que piensen en un cambio que pueden hacer en su vida diaria. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** piensan hacer, **cómo** piensan hacerlo y **cuándo** comenzarán. Algunos ejemplos incluyen:

- En la próxima semana, pensaré en lo que haré si alguien tiene un ataque al corazón en la casa, en el trabajo, a media noche o en alguna otra situación.
- Esta semana, hablaré con mi familia y amigos sobre los síntomas de un ataque al corazón y la necesidad de llamar al 9–1–1 de inmediato.
- Haré una cita en el próximo mes para hablar con el doctor sobre mi riesgo de tener un ataque al corazón.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa.

■ **Diga:**

¿Alguno de ustedes quisiera compartir su promesa con los demás?

Nota: Escriba las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Un valor personal es una cualidad que ustedes consideran valiosa o importante. Los valores personales les pueden ayudar a hacer cambios en su vida diaria para mejorar su salud.

- *(Opcional)* **Diga:**

  Nuestro valor de hoy es la **serenidad.** La serenidad les ayuda a mantenerse calmados aun cuando se enfrentan a problemas o preocupaciones. Les puede ayudar a manejar el estrés y las iras, dos cosas que pueden contribuir a aumentar el riesgo de un ataque al corazón.

- *(Opcional)* **Pregunte:**

  ¿Cómo puede la serenidad u otro valor personal ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus ideas.

- **Diga:**

  En la próxima sesión hablaremos sobre cómo les fue con su promesa.

Cierre de la sesión

- **Diga:**

  Gracias por asistir el día de hoy y completar esta sesión tan importante. ¿Qué piensan de la sesión de hoy?

Nota: Dé a los participantes un momento para ver si tienen algún comentario.

- **Diga:**

  En la próxima sesión hablaremos sobre la actividad física. Por favor vengan con ropa cómoda y zapatos para caminar.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Lo que se siente al tener un ataque al corazón

¡Actúe rápido! Llame al 9–1–1.
Puede salvar su vida.

Hay tratamientos que pueden parar un ataque al corazón mientras ocurre.
Estos tratamientos funcionan mejor cuando se dan dentro de la primera hora en que comienzan los síntomas.
Si usted cree que está sufriendo un ataque al corazón, llame al 9–1–1 de inmediato.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Presión en el pecho

Molestia o incomodidad en uno o ambos brazos, la espalda o el estómago

Molestia o incomodidad en el cuello o en la mandíbula

Dificultad para respirar

Sensación de mareo o sudor frío

Malestar en el estómago o náusea

La acción rápida salva vidas

ES POSIBLE QUE DUDE QUE ESTÉ TENIENDO UN ATAQUE AL CORAZÓN.

Un ataque al corazón no tiene que ser repentino ni muy doloroso. Tal vez no sepa lo que le está pasando. **Pero es importante buscar ayuda de inmediato.**

¡ACTÚE RÁPIDO! LLAME AL 9–1–1.

Llame al 9–1–1 en menos de 5 minutos. No conduzca usted mismo al hospital.

Al llamar al 9–1–1, una ambulancia o vehículo de emergencia llega enseguida. El tratamiento puede comenzar de inmediato.

MEDIDAS QUE AYUDAN A SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN:

- Aprenda los síntomas de un ataque al corazón y actúe rápido si los siente.
- Hable con su familia y amigos sobre estos síntomas y la necesidad de llamar al 9–1–1 de inmediato.
- Pregúntele al médico cuál es su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puede disminuir.
- Llene la tarjeta de emergencia.

La acción rápida salva vidas

DRAMATIZACIÓN 1: EN LA CASA

Actor 1
Usted está en la casa desayunando con su esposo(a). Le dice a su esposo(a) que se despertó sintiéndose un poco raro. Usted tiene una variedad de síntomas, incluyendo:

- Siente presión o molestia en su pecho
- Le duele el brazo
- Siente que le falta el aire
- Se siente un poco mareado

Actor 2
Tiene cara de preocupado(a). No está seguro que pasa, pero su esposo(a) luce enfermo(a). Le dice a su esposo(a) que hace poco escuchó hablar sobre los síntomas de un ataque al corazón y que usted está preocupado(a) de que eso pueda ser el problema. Le dice que tal vez lo mejor es llamar al 9–1–1.

Actor 1
Usted insiste que no es nada, probablemente un poco de indigestión. Que ya pasará y usted estará bien.

Actor 2
Usted contesta informándole a su esposo(a) por qué es importante llamar al 9–1–1 de inmediato:

- Aun cuando no se está seguro que sea un ataque al corazón, es mejor buscar ayuda.
- Si es un ataque al corazón, el tratamiento rápido puede prevenir daño al corazón.
- Llegar rápidamente al hospital significa que se puede comenzar el tratamiento de inmediato y tal vez salvar su vida.

Usted llama al 9–1–1.

La acción rápida salva vidas

DRAMATIZACIÓN 2: EN EL TRABAJO

Actor 1
Usted está en su trabajo una tarde cuando se da cuenta que su compañero de trabajo no luce bien. Le pregunta si algo le pasa.

Actor 2
Usted contesta que vino a trabajar esa mañana sintiéndose un poco mal. Usted describe los siguientes síntomas:

- Presión o molestia en el medio del pecho
- Dificultad para respirar
- Malestar en el estómago
- Mareo
- Un dolor que le recorre el brazo izquierdo

Actor 1
Usted le dice que ha escuchado que estos síntomas pueden significar un ataque al corazón. De ser así, lo mejor es que lo examinen de inmediato en el hospital. Usted ofrece llamar al 9–1–1.

Actor 2
Usted le da a su compañero muchas razones de por qué esto no es necesario.

- Usted comió demasiado en el almuerzo. Sólo es indigestión, no es nada grave.
- No quiere hacer una escena en el trabajo y que todos se preocupen.
- Quiere esperar a ver si el dolor desaparece después de un rato.
- Si se va al hospital, no habrá quien recoja a su nieto de la guardería.

Actor 1
Le dice a su compañero por qué es importante llamar al 9–1–1 de inmediato y hace la llamada.

La acción rápida salva vidas

DRAMATIZACIÓN 3: DE NOCHE

Actor 1
Usted está en casa una noche leyendo una revista cuando de repente comienza a sentirse muy enfermo. Llama al vecino por teléfono para decirle que no se siente bien. Le describe los siguientes síntomas:

- Repentinamente siente un dolor muy fuerte en el medio del pecho.
- Le falta el aire y está comenzando a sudar frío.

Usted cree que es algo malo y cree que debe conducir hasta el hospital. Le pide a su vecino que lo acompañe.

Actor 2
Usted le dice a su vecino que está preocupado porque estos síntomas se parecen a los de un ataque al corazón. Le dice que en este caso es mejor llamar al 9–1–1, en vez de conducir él mismo, para así llegar al hospital sin peligro y ser tratado de inmediato.

Actor 1
Usted protesta diciendo que no quiere despertar a todo el vecindario y causar una escena con la sirena y las luces y que es más fácil conducir.

Actor 2
Usted le dice a su vecino por qué es mejor llamar a los servicios médicos de emergencia.

- El personal de emergencia puede comenzar el tratamiento médico de inmediato.
- Si su corazón se para, el personal de emergencia lo puede revivir.
- Los pacientes que tienen un ataque al corazón y llegan por ambulancia tienden a recibir un tratamiento más rápido cuando llegan al hospital.

Actor 1
Usted reconoce que su vecino tiene razón. Le pide a su vecino que llame al 9–1–1 inmediatamente y que después venga a hacerle compañía.

Mi tarjeta de emergencia

Para hacer su propia tarjeta de emergencia, recorte por la línea de puntos. Doble por la mitad (primer pliegue) y pegue las dos partes de atrás de la tarjeta. Vuelva a doblar por la mitad (segundo pliegue). Llene los datos.

(Segundo pliegue)

Médico de la familia: _____

Teléfono: _____

Clínica/hospital local: _____

Teléfono: _____

Números telefónicos de emergencia:

Bombero: _____

Policía: _____

Mi tarjeta de emergencia

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____ Teléfono casa: _____

Contactos que se deben llamar en caso de una emergencia:

Nombre	Relación	Teléfono

¿Tiene alguno de los siguientes problemas médicos?

Presión arterial alta ☐ Sí ☐ No

Antecedentes de ataque al corazón o al cerebro ☐ Sí ☐ No

Enfermedades del corazón ☐ Sí ☐ No

Diabetes ☐ Sí ☐ No

Otro: _____

Medicamentos que está tomando: _____

Alergias conocidas: _____

Otra información: _____

(Primer pliegue)

Menú de acciones para alegrar el corazón

Escojan de la lista, la acción qué harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

Acción	Fecha
❑ Dígale algo bonito, positivo, o alentador a alguien.	_____
❑ Dése tiempo adicional para hacer las cosas y llegar a lugares sin apuros.	_____
❑ Desarrolle el gusto por un pasatiempo como artes manuales o jardinería.	_____
❑ Busque una actividad que le permita hacer nuevas amistades.	_____
❑ Demuestre gratitud por lo menos a cinco personas.	_____
❑ Dígale a sus seres queridos que los ama.	_____
❑ Haga algo agradable por alguien.	_____
❑ Piense en tres cosas que le causan alegría.	_____
❑ Valore lo que tiene y trate de ver el lado positivo a sus problemas.	_____
❑ Haga algo especial para usted.	_____
❑ Ría, sea positivo, si le gusta cuente chistes.	_____

Acción	Fecha
❑ Llame o visite a un amigo que no ve desde hace mucho tiempo.	_____
❑ Mírese al espejo y diga: soy especial y único(a).	_____
❑ Escriba lo que siente.	_____
❑ Al final del día, medite sobre las cosas buenas que ocurrieron y sobre las cosas que puede mejorar.	_____
❑ Acuéstese una hora mas temprano que de costumbre.	_____
❑ Escuche música suave para relajarse.	_____
❑ Ayude a alguien en necesidad.	_____
❑ Siembre una planta.	_____
❑ Dé gracias por su familia.	_____
❑ Busque apoyo en su comunidad de fe.	_____
❑ Hable con calma, no grite.	_____
❑ Tome 15 minutos para respirar hondo y relajarse.	_____
❑ Sea amable con alguien con quien tiene diferencias.	_____

"Al mal paso, dale prisa".

Sesión 3

Póngale corazón:
Dígale SÍ a la actividad física

Sesión 3

do not print keyline for position only

Sesión 3

Póngale corazón: Dígale SÍ a la actividad física

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- La actividad física es buena para el corazón y para la salud en general
- Los adultos deben hacer de 30 a 60 minutos diarios de actividad física
- Los niños y los adolescentes deben hacer alrededor de 60 minutos de actividad física la mayoría o preferiblemente todos los días
- Caminar a paso ligero es una actividad sencilla que pueden hacer casi todas las personas
- Hay distintas maneras de incorporar más actividad física dentro de la rutina diaria

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- *(Opcional)* Tarjetas para el juego de mímica sobre la actividad física*

* Prepare antes de la sesión.

- *(Opcional)* VCR o DVD y televisor
- *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" (páginas 440–441)
- Vasos y agua fría para beber
- *(Opcional)* Música para la actividad de caminar y un equipo de sonido para el casete o el disco compacto

---

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "¿Está listo para comenzar?" (página 73–74)
- "¿Está listo para comenzar?" Las respuestas de Doña Fela (página 74)
- "¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física" (páginas 75–76)
- "Ejercicios de estiramiento" (página 77)
- "Cómo hacer ejercicios" (página 78)
- "Haga un hábito de la actividad física: Planee su horario" (página 79)
- "Programa para caminar" (página 80)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

4. La sesión en acción
5. Información sobre la actividad física
6. *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio"
7. Los beneficios de la actividad física
8. Tipos de actividad física
9. *(Opcional)* Actividad: Juego de mímica sobre la actividad física
10. Para comenzar: Cosas importantes que debe saber
11. Cómo encontrar tiempo para hacer actividad física
12. Caminar: Una actividad para casi todas las personas*
    A. Discusión y estiramiento
    B. Actividad de caminar

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Nota: Si tiene tiempo, incluya una actividad de 30 minutos de duración (como la actividad de caminar de esta sesión) al comienzo o al final de cada una de las sesiones restantes.

---

* Prepararse antes de la sesión leyendo el cuadro de las sugerencias (página 65).

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Dé la bienvenida** a los participantes a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  La semana pasada hablamos acerca de los síntomas de un ataque al corazón. ¿Quién recuerda cuáles son los síntomas?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Añada** los siguientes síntomas si no los mencionan**:**

  - Dolor o presión en el pecho
  - Molestia o incomodidad en el cuello o la mandíbula, uno o ambos brazos, la espalda o el estómago
  - Dificultad para respirar con molestia o sin molestia en el pecho
  - Sudor frío
  - Náusea o malestar en el estómago
  - Sensación de mareo

- **Pregunte:**

  ¿Quién recuerda que deberían hacer si sienten estos síntomas?

■ **Diga:**

Las repuestas son:

- Llamar al 9–1–1 en menos de 5 minutos, aún si no estuviera seguro de tener un ataque al corazón. Al llamar al 9–1–1 será atendido más rápido.
- No conduzca usted mismo al hospital.

■ **Diga:**

Al terminar la última sesión ustedes prometieron hacer algo para estar preparados en caso de que ustedes o alguien conocido tengan un ataque al corazón. ¿Quién quiere compartir con el grupo lo que hizo?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para la salud del corazón. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán:

- Cómo ustedes y sus familias se pueden beneficiar de la actividad fisica.
- Qué tipos de actividades físicas son buenas para ustedes y para su corazón.
- Cuánta actividad física deberían realizar.
- Cómo pueden encontrar tiempo para hacer actividad física.

Nota: "Actividad física" y "ejercicio" quieren decir lo mismo.

1. Información sobre la actividad física

■ **Diga:**

Hoy en día la falta de actividad física se ha vuelto un grave riesgo para la salud.

- Si ustedes no son físicamente activos corren el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Lo bueno es que ustedes pueden hacer algo acerca de este factor de riesgo.
- Lamentablemente, los latinos, especialmente las mujeres y los niños, no están haciendo suficiente actividad física.
- Cuando una persona envejece, la falta de actividad o muy poca actividad física, puede causarle problemas de salud.

2. *(Opcional)* Telenovela o fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio"

■ Si usted prefiere**, muestre** la telenovela sobre la actividad física "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" o **pida** a voluntarios que lean la fotonovela "La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio" (páginas 440–441).

3. Los beneficios de la actividad física

■ **Pregunte:**

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para responder. Escriba las repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Muestre el dibujo educativo 3.1.**

■ **Diga:**

La actividad física les puede ayudar a:

- Fortalecer el corazón y los pulmones
- Formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables
- Controlar el peso
- Tener más energía
- Sentirse mejor acerca de sí mismo
- Reducir el estrés
- Disminuir los sentimientos de depresión y ansiedad
- Dormir mejor

■ **Muestre el dibujo educativo 3.2.**

■ **Diga:**

La actividad física también les puede ayudar a:

- Bajar la presión arterial
- Controlar el colesterol en la sangre
- Disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer

■ **Muestre el dibujo educativo 3.3.**

■ **Diga:**

Las personas se sienten mejor cuando están activas. La actividad física les puede ayudar a perder el exceso de peso.

4. Tipos de actividad física

■ **Pregunte:**

¿Qué hacen ustedes para mantenerse físicamente activos?

Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para responder. Escriba las repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de lo que es la actividad física se encuentran algunas de las cosas que ustedes probablemente hacen todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos.

■ **Muestre el dibujo educativo 3.4.**

■ **Diga:**

Tal vez quieran comenzar con actividades **moderadas** (es decir, de un nivel medio). Las actividades moderadas requieren que ustedes hagan un poco de esfuerzo físico, pero les permite mantener una conversación mientras las hacen. **Algunos ejemplos de actividades moderadas incluyen:**

- Caminar a paso ligero
- Trabajar en el jardín (rastrillar hojas, cortar el pasto o césped)
- Bailar (salsa, merengue)
- Realizar mantenimiento de la casa (pintar)
- Lavar y encerar el carro
- Restregar los pisos y lavar las ventanas
- Levantar pesas
- Jugar softbol
- Hacer ejercicios en el suelo como flexiones de pecho o abdominales

■ **Muestre el dibujo educativo 3.5.**

■ **Diga:**

Después de un tiempo podrán pasar a hacer actividades más **vigorosas** (es decir, de alto nivel). Las actividades vigorosas requieren un esfuerzo físico más grande y aceleran los latidos del corazón y la respiración. Generalmente, no se puede mantener una conversación mientras se hace alguna actividad vigorosa. **Las actividades vigorosas de las que ustedes pueden disfrutar incluyen:**

- Jugar fútbol, baloncesto o béisbol
- Correr o trotar
- Nadar varios largos de piscina
- Saltar la soga
- Andar en bicicleta rápidamente o en subida
- Hacer ejercicios aeróbicos
- Patinar
- Hacer trabajo fuerte de construcción

(Opcional) Actividad: Juego de mímica

Nota: Pueden jugar el juego de mímica sobre la actividad física. Antes de la sesión, prepare un grupo de tarjetas de un color con los nombres de las nueve actividades moderadas y otro grupo de tarjetas de otro color con las ocho actividades de nivel vigoroso (listadas anteriormente).

■ **Divida** a los participantes en dos grupos y dé a cada voluntario una de las tarjetas.

■ **Pida** al grupo de actividades de nivel medio que vaya primero. Uno por uno deberán actuar la actividad descrita en cada una de sus tarjetas. **Haga** que el resto de los participantes adivine la actividad.

■ **Siga** el mismo proceso para el grupo de actividades vigorosas.

■ **Diga:**

Todo tipo de actividad física es buena. Las actividades aeróbicas, como una caminata a paso ligero que acelera los latidos del corazón y la respiración, fortalecen al corazón. Otras actividades como levantar pesas y ejercicios de estiramiento pueden mejorar la fuerza y flexibilidad de los músculos.

■ **Diga:**

Empiecen con algo fácil. Luego hagan algo que les exija más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata les resulte fácil, empiecen a correr y ¡verán lo bien que se sentirán!

■ **Pregunte:**

¿Cuánta actividad física creen que necesitan hacer todos los días para mejorar su salud?

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

- Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón.
- Algunos adultos necesitan hasta 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días para evitar un aumento de peso no saludable.
- Los adultos que solían tener sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.
- Los niños y los adolescentes necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física entre moderada a vigorosa la mayoría o preferiblemente todos los días.

■ **Muestre el dibujo educativo 3.6.**

■ **Diga:**

Si ustedes no pueden dedicar de 30 a 60 minutos a la vez a la actividad física, dividan la actividad en períodos de 10 minutos o más. Lo importante es el tiempo total que se dedique a hacer actividad física. Asegúrense de que el tiempo total sume entre 30 y 60 minutos la mayoría de los días.

■ **Diga:**

Por ejemplo, si solamente pueden hacer 30 minutos de actividad física al día:

- Usen una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo..... +10
- Hagan una caminata de 10 minutos con su familia después del trabajo..... +10
- Más tarde, hagan ejercicios aeróbicos por 10 minutos más..... +10

30 minutos

■ **Muestre el dibujo educativo 3.7.**

■ **Diga:**

Si tienen más tiempo, pueden ir añadiendo más actividades hasta llegar a los 60 minutos por día. Por ejemplo:

- Usen una bicicleta estacionaria por 10 minutos antes de ir al trabajo. ..... +10
- Tomen una caminata de 15 minutos con sus compañeros del trabajo durante la hora de almuerzo..... +15
- Levanten pesas mientras se está cocinando la cena..... +10
- Bailen con su familia al ritmo de su música favorita. ..... +15
- Hagan ejercicios aeróbicos por 10 minutos más tarde..... +10

60 minutos

Información adicional

Simplemente, ¡muévase!

- La actividad física es importante para el control del peso.
- Trate de hacer actividad física entre 30 a 60 minutos todos los días.

A continuación encontrará algunos ejemplos de cuántas calorías puede quemar haciendo diferentes actividades por 30 minutos.

Actividad	Calorías que se queman en 30 minutos*
Levantar pesas	110
Caminar a paso ligero (3½ millas o 5½ km por hora)	140
Trabajar en el jardín	165
Rastrillar hojas	165
Bailar	240
Andar en bicicleta (lentamente—10 millas [16 km] por hora)	145
Nadar varios largos de piscina	255
Trotar (5 millas [8 km] por hora)	295

* Estas calorías son para una persona sana que pesa 154 libras (70 kilos). Una persona que pesa menos quema menos calorías mientras que una persona que pesa más quema más.

Fuente: "The Compendium of Physical Activities Tracking Guide," Universidad de Carolina del Sur, 2000.

5. Para empezar: Cosas importantes que debe saber

Nota: Esta sección da información a las personas que acaban de empezar a estar activas. También ayuda a los participantes a hacer más actividad de la que ya hacen.

- **Diga:**

  Hay algunas cosas que ustedes deben saber antes de comenzar a hacer más actividad física.

- **Dé a cada participante** la primera hoja del volante "¿Está listo para comenzar?" (página 73).

- **Diga:**

  Es muy importante saber cuando es necesario consultar con su médico antes de comenzar un programa de actividad física. Vean la lista en la hoja que les di y pongan una "x" frente a las personas que deben ver a su médico antes de comenzar a hacer más actividad física.

- **Lea** las situaciones a continuación mientras los participantes marcan con una "x" las casillas:

  - ❑ Carlos tiene 65 años y tuvo un ataque al corazón hace 10 años, pero está totalmente recuperado.
  - ❑ María tiene 32 años y tuvo un bebé sano hace 8 meses.
  - ❑ Arturo tiene 38 años y tiene diabetes pero la mantiene controlada muy bien con medicamentos.
  - ❑ Carmen tiene 35 años y quiere comenzar a hacer más ejercicio para bajar su presión arterial que está alta y para ayudarse a dejar de fumar.
  - ❑ Gloria tiene 27 años, está en buen estado de salud y quiere comenzar a correr.
  - ❑ Héctor tiene 57 años y se rompió la pierna hace 2 años, pero ésta se sanó muy bien. Camina todos los días pero quiere comenzar a trotar.

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Dé a cada participante** la segunda hoja de "¿Está listo para comenzar? Las repuestas de Doña Fela" (página 74).

☒ Carlos **debe** ver a un médico antes de comenzar un programa de actividad física porque ha tenido un ataque al corazón. Aunque ya está totalmente recuperado, debe consultar con su médico.

☐ María **no tiene** que ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física. Tener un bebé no es un factor de riesgo y ella es jóven.

☒ Arturo **debe** ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física porque tiene diabetes. A pesar de que es joven y mantiene su diabetes bien controlada con medicamentos, debería consultar con su médico.

☒ Carmen **debe** ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física porque tiene dos factores de riesgo: la presión arterial alta y fuma.

☐ Gloria **no tiene** que ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física. Aunque quiere comenzar una actividad más vigorosa como correr, ella es joven y está en buen estado de salud.

☒ Héctor **debe** ver a un médico antes de comenzar un programa de actividad física. Su pierna rota no es un factor de riesgo, pero debe consultar con su médico primero porque quiere comenzar un programa de actividad física más vigoroso y tiene más de 45 años.

■ **Diga:**

Hay otras cosas que deben saber antes de comenzar un programa de actividad física. Por ejemplo:

1. Comiencen despacio. Aumenten gradualmente el tiempo y el esfuerzo que ponen en hacer cualquier actividad. No deben sentirse cansados al día siguiente.

2. Beban líquidos en abundancia antes y después del ejercicio, aunque no tengan sed. Beban agua. El agua no tiene calorías y evitará que se deshidraten. No necesitan ninguna bebida especial para deportistas.

3. Usen zapatos y calcetines que les den soporte a los pies. Los zapatos con suela gruesa les acolchonarán los pies y amortiguarán el impacto.

4. Usen ropa cómoda. No necesitan comprar la ropa cara que está de moda.

5. **Nunca** se envuelvan el cuerpo con plástico ni usen ropa demasiado gruesa. Esto no les ayudará a perder grasa, pero sí puede:

   - Hacerles sudar demasiado
   - Hacerles subir demasiado la temperatura del cuerpo
   - Hacerles latir demasiado rápido el corazón
   - Darles malestar del estómago
   - Causar daño a los órganos

■ **Diga:**

Es importante saber que algunas personas que tienen mucho sobrepeso pueden enfrentar retos especiales cuando tratan de hacer actividad física. Para ellas tambien hay buenas opciones.

Pueden comenzar con estas actividades:

— Actividades en que se sostiene el peso corporal, como caminar, que involucran levantar o empujar el peso del cuerpo.

— Actividades en que no se sostiene el peso corporal, como la natación o ejercicios acuáticos, que ponen menos presión en las articulaciones porque no se levanta o empuja el propio peso. Si les duelen los pies o articulaciones cuando están de pie, pueden ser una mejor opción estas actividades.

— Actividades de la vida diaria, como la jardinería, que no necesitan planificar.

Nota: Para más información sobre cómo aumentar el nivel de actividad física cualquiera que sea su tamaño, visite la Red de Información sobre el Control del Peso en la página http//win.niddk.nih.gov o llámeles gratuitamente al 1–877–946–4627.

■ **Pregunte:**

¿Tienen dudas o preguntas?

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para responder.

6. Cómo encontrar tiempo para hacer más actividad física

■ **Diga:**

Sé que todos ustedes están muy ocupados. Tal vez estén pensando de dónde van a sacar el tiempo para hacer actividad física. Veamos algunas maneras.

■ **Dé a cada uno de los participantes** las hojas "¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física" (páginas 75–76). Lea las sugerencias en voz alta.

HOJAS PARA REPARTIR

■ **Pregunte:**

¿De qué otras maneras podemos estar más activos aunque no dispongamos de tiempo?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Agregue** las siguientes respuestas si los participantes no las mencionan:

- Hacer una caminata a paso ligero por 15 a 20 minutos durante la hora del almuerzo o con su familia después de la cena.
- Saltar a la cuerda por unos minutos cada día. Propóngase saltar 10 minutos por día.
- Bailar con sus hijos. Quemarán calorías y se divertirán juntos.

■ **Diga:**

Otra manera de hacer tiempo para realizar actividad física es reduciendo el tiempo de ver televisión o películas, usar computadora o entretenerse con juegos de video. En su lugar, use parte de ese tiempo para hacer actividad física.

7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas

ACTIVIDAD

Sugerencias para preparase para la caminata

Antes del comienzo de esta sesión:

- **Repase** la hoja con los "Ejercicios de estiramiento" (página 77).
- **Practique** todas las partes hasta que las sepa bien y las pueda enseñar a los participantes.
- **Practique** una caminata a paso ligero. Dé pasos largos y mueva los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

Cuando dirija esta actividad recuerde:

- La música puede animar a las personas a moverse. Ponga una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar y una canción más lenta para el período de enfriamiento. Tome en cuenta que los participantes y el lugar donde se reúnen consideren apropiado el uso de música.
- Demuestre entusiasmo. Los participantes se contagiarán de su entusiasmo y disfrutarán del ejercicio.
- Camine con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.
- Es importante tener a mano abundante agua fría para beber antes y después de la actividad.

A. Discusión y estiramiento

- **Diga:**

  Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar los pies.

- **Diga:**

- Se puede caminar adentro o afuera. Si no les parece seguro caminar por el barrio, el patio de una escuela o una iglesia puede ser un lugar más seguro para caminar. Muchos centros comerciales permiten que la gente camine allí adentro antes de que se abran los negocios. En algunos centros se han formado grupos que se reúnen todos los días para caminar.

- **Diga:**

  Es importante hacer un ejercicio de estiramiento y otro de enfriamiento cada vez que se hace ejercicio físico. Aunque el riesgo de lastimarse mientras se camina es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a ser normales. También impide que los músculos de las piernas se pongan tiesos.

Nota: Pida a los participantes que se pongan de pie y se separen, dejando un espacio de por lo menos 1 metro entre cada uno de ellos.

- **Ponga** la música.

- **Diga:**

  Es importante calentar los músculos y estirarlos antes de comenzar cualquier actividad física. Primero calentaremos nuestros músculos y después nos estiraremos. Ahora caminen lentamente sin moverse de su puesto por 3 minutos.

■ **Diga:**

Ahora voy a mostrarles algunos ejercicios de estiramiento. Mírenme y después traten de hacer los ejercicios ustedes. Algunos ejercicios son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacerlos todos. Si al principio los encuentran un poco difíciles, hagan lo que puedan. Les voy a dar una hoja que les indica cómo hacer estos ejercicios de estiramiento. Utilicen la hoja para hacer los ejercicios en su casa.

B. Actividad de caminar

ACTIVIDAD

■ Después de los ejercicios de estiramiento, **lleve a los participantes** a caminar de 15 a 20 minutos. **Caminen despacio** por los primeros 5 minutos. Luego **muéstreles** cómo caminar a paso ligero de 5 a 10 minutos.

■ Durante los últimos 5 minutos, **camine** más despacio.

■ **Diga:**

Estamos caminando más despacio para que el cuerpo se vaya relajando poco a poco. Eso es lo que se llama período de enfriamiento (descanso). Se recomienda disminuir poco a poco el paso durante los últimos 5 minutos de la actividad. Como parte del enfriamiento, también se harán algunos ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.

■ **Diga:**

Por ejemplo, para enfriar sus músculos los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo.

■ **Pregunte:**

¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando así? ¿Por qué o porqué no?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

Si ya caminan tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejor condición física. Traten de correr, saltar a la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos.

■ **Diga:**

Una de las cosas más difíciles para continuar haciendo más actividad física es mantenerse motivado. Muchas personas encuentran que si tienen un compañero es más fácil hacer actividad física. Este compañero puede ser un miembro de su familia, un vecino o un amigo. Entre los beneficios de tener un compañero están que:

- El uno motiva al otro y juntos pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.
- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.

■ **Diga:**

Los clubs o grupos para caminar son una gran manera de disfrutar de la actividad física y hacer amistades.

Nota: Comparta con los participantes los consejos de cómo organizar un club de caminar (vea el Apéndice, página 451).

■ **Pregunte:**

- ¿Qué les podría ayudar a mantenerse motivados para continuar haciendo actividad física?
- ¿Cuáles son algunos lugares seguros en sus barrios dónde puedan hacer actividad física?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Entregue a cada participante** las hojas “Ejercicios de estiramiento” (página 77), “Cómo hacer ejercicios” (página 78), “Haga un hábito de la actividad física: Planee su horario” (página 79) y el “Programa para caminar” (página 80).

- **Diga:**

  Usen la hoja “Haga un hábito de la actividad física: Planee su horario” para ver cómo progresan cada día.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Ahora repasemos lo que aprendimos el día de hoy.

- **Pregunte:**

  ¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

  - La actividad física realizada regularmente puede ayudar a:

    — Fortalecer el corazón y los pulmones

    — Formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables

    — Controlar el peso

    — Tener más energía

    — Sentirse mejor acerca de sí mismo

    — Reducir el estrés

    — Disminuir los sentimientos de depresión y ansiedad

    — Dormir mejor

¿Cuál es la actividad que casi todos pueden hacer?

- Caminar a paso ligero.

Díganme algunas maneras fáciles de hacer más actividad en el día.

- Algunas formas fáciles incluyen:

  — Dar una caminata

  — Estacionar más lejos y caminar

  — Bailar al ritmo de su música favorita

¿Cuál es lo mínimo de actividad física que se recomienda hacer por día?

- Lo mínimo que se recomienda hacer todos los días es un total de 30 minutos para los adultos y alrededor de 60 minutos para los niños y adolescentes.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo pueden hacer más actividad física. Ahora veamos cómo pueden poner en práctica lo que aprendieron. Por favor piensen en un cambio que pueden hacer en su vida diaria para aumentar su nivel de actividad física. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** piensan hacer, **cómo** piensan hacerlo y **cuándo** comenzarán. Algunos ejemplos incluyen:

- Este fin de semana, hablaré con mi familia y amigos y los invitaré a salir a caminar juntos.

- Mañana, comenzaré a caminar por lo menos 20 minutos durante mi hora de almuerzo en el trabajo.

■ **Diga:**

Escriban su promesa en la hoja "¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física" (página 76). Mantengan esta hoja en un lugar donde la puedan ver y repasar su promesa. Así podrán mantener en mente la meta que se han fijado.

Nota: Dé los participantes unos 5 minutos para que piensen en una promesa y la anoten.

■ **Diga:**

¿Alguno de ustedes quisiera compartir su promesa con los demás?

Nota: Escriba las ideas para promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener un valor personal en mente nos puede ayudar a lograr cambios en nuestra vida diaria para hacer más actividad física. Recuerden que un valor personal es una cualidad que ustedes consideran importante.

Nuestro valor de hoy es **la constancia o perseverancia.** La perseverancia nos ayuda a tener la fuerza de voluntad necesaria para cumplir nuestra promesa, aun cuando significa comenzar de nuevo si fallamos. La perseverancia nos ayuda a fijarnos una rutina que nos mantenga enfocados en la meta para mejorar nuestra salud.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo podrían usar la perseverancia u otro valor personal para ayudarse a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

■ **Diga:**

En la próxima sesión hablaremos sobre cómo les fue con su promesa. Recuerden que deben continuar trabajando con su promesa de estar preparados para el caso de que alguien tenga un ataque al corazón.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**

Gracias por asistir el día de hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión?

Nota: Espere un rato a ver si los participantes tienen algún comentario.

■ **Diga:**

Espero verlos en la próxima sesión en la que hablaremos sobre cómo prevenir y controlar la presión arterial alta.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¿Está listo para comenzar?

Es muy importante saber cuando es necesario consultar con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

En la lista a continuación, marque con una "X" las casillas de las personas que deben ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

- ❑ Carlos tiene 65 años y tuvo un ataque al corazón hace 10 años, pero está totalmente recuperado.
- ❑ María tiene 32 años y tuvo un bebé sano hace 8 meses.
- ❑ Arturo tiene 38 años y tiene diabetes pero la mantiene controlada muy bien con medicamentos.
- ❑ Carmen tiene 35 años y quiere comenzar a hacer más ejercicio para bajar su presión arterial que está alta y para ayudarse a dejar de fumar.
- ❑ Gloria tiene 27 años, está en buen estado de salud y quiere comenzar a correr.
- ❑ Héctor tiene 57 años y se rompió la pierna hace 2 años, pero ésta se sanó muy bien. Camina todos los días pero quiere comenzar a trotar.

¿Está listo para comenzar? Las repuestas de Doña Fela

☒ Carlos **debe** ver a un médico antes de comenzar un programa de actividad física porque ha tenido un ataque al corazón. Aunque ya está totalmente recuperado, debe consultar con su médico.

☐ María **no tiene** que ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física. Tener un bebé no es un factor de riesgo y ella es joven.

☒ Arturo **debe** ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física porque tiene diabetes. A pesar de que es joven y mantiene su diabetes bien controlada con medicamentos, debería consultar con su médico.

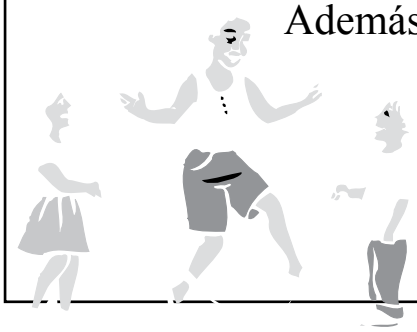
☒ Carmen **debe** ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física porque tiene dos factores de riesgo: la presión arterial alta y fuma.

☐ Gloria **no tiene** que ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física. Aunque quiere comenzar una actividad más vigorosa como correr, ella es joven y está en buen estado de salud.

☒ Héctor **debe** ver a un médico antes de comenzar un programa de actividad física. Su pierna rota no es un factor de riesgo, pero debe consultar con su médico primero porque quiere comenzar un programa de actividad física más vigoroso y tiene más de 45 años.

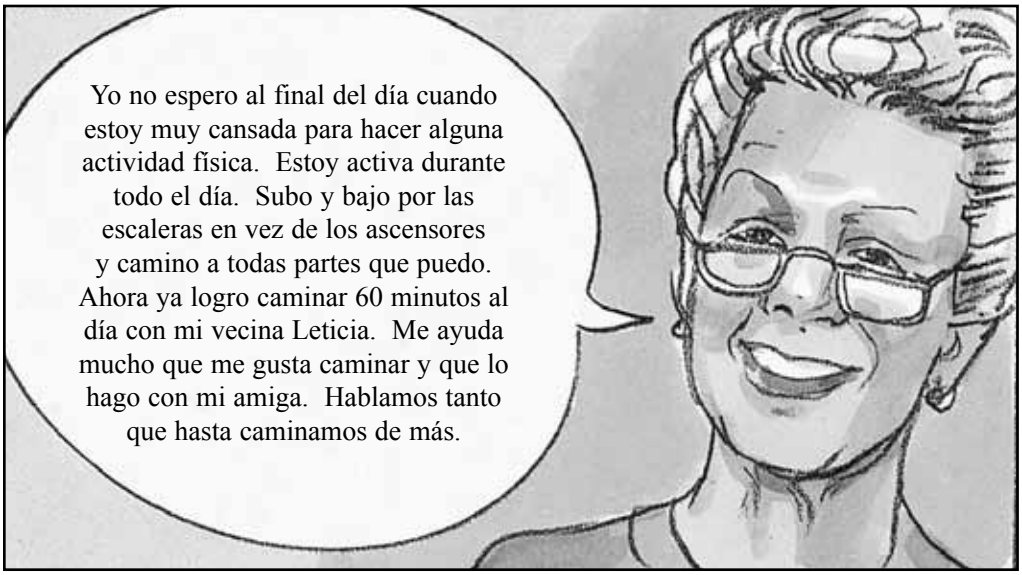
¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajarle la presión arterial alta y el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito. Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo. La actividad física también puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes y algunos tipos de cáncer.



Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.

Doña Fela sabe que mientras más actividad física se hace, más fácil resulta.



Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física de 30 a 60 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de veinte minutos.

Comience con actividades ligeras

- Caminar lentamente
- Regar el jardín
- Pasar la aspiradora

Luego pase a actividades moderadas

- Caminar a paso ligero
- Jardinería (rastrillar hojas, cortar el pasto o césped)
- Bailar
- Realizar mantenimiento de la casa (pintar)
- Lavar y encerar el carro
- Restregar los pisos y lavar las ventanas
- Levantar pesas
- Jugar softbol

Después continúe con actividades vigorosas

- Hacer deportes: fútbol *(soccer)*, baloncesto *(basketball)*, béisbol *(baseball)*
- Correr o trotar
- Andar en bicicleta rápidamente o en subida
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia rítmica
- Nadar varios largos de piscina
- Saltar la soga
- Patinar
- Realizar trabajo fuerte de construcción

Para volverse más activo, ¡sólo hay que dar el primer paso! Estos consejos lo ayudarán a recodar:

- Deje en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fije el día y la hora para salir a caminar con un compañero o compañera de trabajo.




Carmencita, Virginia y Néstor Ramírez han aumentado la cantidad de actividad física que hacen. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano Ramírez trota en su sitio cada día.

Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez.

Considere estos ejemplos:

Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

Noche

Después de la cena, haga una caminata de 10 minutos con su familia.

Anote los cambios que hará esta semana:

_____

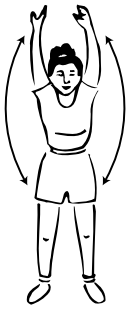
_____

_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar



1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto repítalo dos veces.

2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza despacito de un lado al otro 2 veces en cada dirección.

3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada lado.

4. Estiramiento de los costados

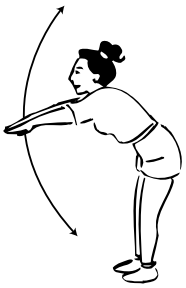
Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada dirección.

5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado 3 veces en cada dirección

6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado 3 veces en cada dirección



7. Estiramiento

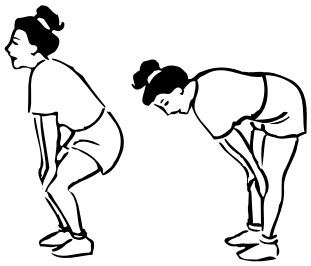
De abajo hacia arriba 5 veces.

8. Estiramiento de cintura, espalda y piernas.

Pase los brazos entre las piernas 6 veces.

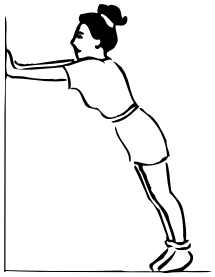
9. Estiramiento de las piernas (1)

Agárrese el tobillo y sosténgalo unos segundos 4 veces cada lado.



10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba 5 veces.

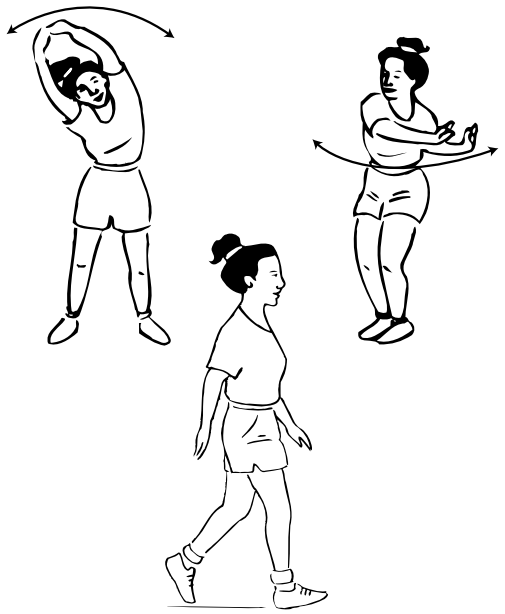


11. Estiramiento de las piernas (3)

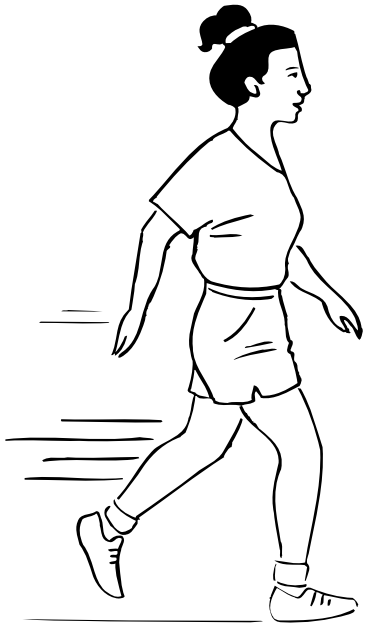
Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo 6 veces.

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.

Cómo hacer ejercicios

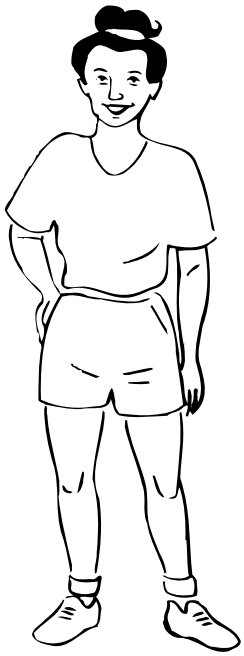


1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



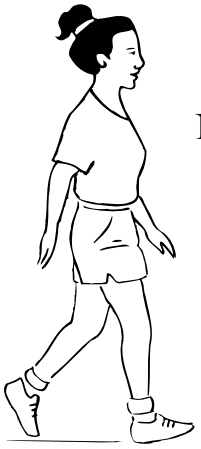
2. Camine rápido por 20 minutos.

3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Haga un hábito de la actividad física: Planee su horario

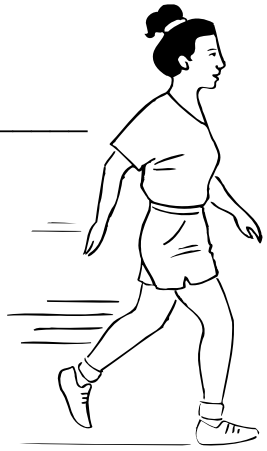


Nombre: _____

Lleve un control de su progreso diario. Comience despacio.

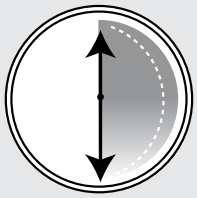
Propóngase llegar a 60 minutos o más de ejercicio por día.

Escriba en las columnas el número de minutos que hace actividad física cada día.



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ejemplo	*5 min.*	*5*	*10*	*10*	*15*	*15*	*15*
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							

Programa para caminar*

	 **Calentamiento: Caminar despacio**	 **Caminata: Caminar rápido**	 **Enfriamiento: Caminar despacio**	 **Tiempo total**
Semana 1	5 minutos	5 minutes	5 minutos	15 minutos
Semana 2	5 minutos	10 minutos	5 minutos	20 minutos
Semana 3	5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semana 4	5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semana 5	5 minutos	25 minutos	5 minutos	35 minutos
Semana 6	5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos
Semana 7	5 minutos	35 minutos	5 minutos	45 minutos
Semana 8	5 minutos	40 minutos	5 minutos	50 minutos

* Camine todos los días de la semana.

"Huye del peligro y no caerás en él".

Sesión 4

Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta

Sesión 4

Ayude a su corazón: Controle su presión arterial alta

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Lo que es la presión arterial
- Que lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80 mm Hg
- Que la presión arterial entre 120/80 y 139/89 mm Hg se llama *prehipertensión arterial*
- Que una presión arterial de 140/90 mm Hg o más se considera alta
- Lo que es un ataque al cerebro y cuáles son sus síntomas
- Que si comen menos sal y sodio pueden disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta
- Que hay cosas que se pueden hacer para disminuir la cantidad de sal y sodio en la alimentación

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*

- Pizarrón y tiza (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Cucharas para medir (1 cucharadita)
- Una pequeña cantidad de sal
- Dos platos de color o pipetas de plástico
- La receta secreta del sazón de Doña Fela (ver página 115.) (**Prepare** una cantidad suficiente para dar una pequeña muestra a cada participante en una bolsa o vaso plástico).
- *(Opcional)* Las telenovelas "Los dos o ninguno" y "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial". La fotonovela: "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial" (páginas 442–443.)
- *(Opcional)* VCR o DVD y televisor

(Opcional) **Nota:** Haga arreglos para que un profesional de la salud vaya a la sesión a tomar la presión arterial de los participantes.

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- Lista de lugares donde los participantes pueden medirse la presión arterial.*
- "Conozca los síntomas de un ataque al cerebro. Actúe rápidamente" (página 108)
- "Tarjeta de bolsillo: Salud para su corazón" (página 109)
- "Hábitos saludables contra la presión arterial alta" (página 110)
- "Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos" (página 111)
- "Elija los mejores alimentos para Mariano" (páginas 112–113)
- "El sodio en los alimentos" (página 114)

---

* Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en un hospital, clínica o departamento de salud local.

- “Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio” (páginas 115–116)
- “Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial alta” (página 117)
- “Receta de rollo de pavo” (página 118)
- “Use hierbas y especias en lugar de sal” (página 119)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Los hechos no mienten
2. *(Opcional)* La telenovela o fotonovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial”
3. Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro
4. Cómo prevenir la presión arterial alta
5. *(Opcional)* La telenovela “Los dos o ninguno”
6. Sal y sodio: ¿Cuánto necesitamos?
7. Actividad de la etiqueta de los alimentos: El sodio
8. Reduzca la sal y el sodio
9. Cuidado con las bebidas alcohólicas

10. Controle su presión arterial alta con medicamentos
11. Receta de rollo de pavo

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

***(Opcional)* Chequeo de la presión arterial**

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Dé la bienvenida** a los participantes a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  La semana pasada hablamos acerca de por qué ustedes tienen que mantenerse físicamente activos. ¿Qué recuerdan sobre los beneficios de hacer más actividad física?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Añada** los siguientes beneficios si no los mencionan.

  La actividad física ayuda a:

  - Fortalecer el corazón y los pulmones.
  - Formar y mantener saludable a los huesos, músculos y articulaciones.

- Sentirse mejor de sí mismos.
- Controlar el peso.
- Bajar la presión arterial alta.
- Controlar el colesterol en la sangre.
- Dormir mejor.
- Reducir la tensión y los sentimientos de depresión y ansiedad.
- Tener más energía.
- Disminuir la probabilidad de desarrollar diabetes (azúcar alta en la sangre), enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

■ **Diga:**

Al terminar la última sesión ustedes hicieron la promesa de ser más activos.

Nota: Comparta con el grupo lo que usted hizo y cualquier problema que haya tenido que enfrentar.

■ **Pregunte:**

¿Alguno de ustedes quisiera compartir con el grupo lo que hizo? ¿Qué problemas encontraron (como no tener tiempo o no tener apoyo de la familia)? ¿Cómo los resolvieron?

Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

La sesión de hoy es sobre la presión arterial y las medidas que podemos tomar para bajar la presión arterial alta o para prevenir que suba.

1. Los hechos no mienten

■ **Diga:**

- En los Estados Unidos hay más de 65 millones de personas (una de cada tres), que tienen presión arterial alta, también llamada hipertensión. Casi un tercio de ellos no saben que la tienen alta.
- Otros 59 millones de americanos tienen lo que se llama prehipertensión. Esto significa que están en riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- Una de cada cinco personas latinas tiene la presión arterial alta.
- Entre los grupos étnicos, los latinos tienen uno de los niveles más bajos de control de la presión alta.

2. *(Opcional)* Telenovela o fotonovela "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial"

■ **Muestre** la telenovela "Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial", o pida a lectores voluntarios que lean la narración de la misma (páginas 442–443).

3. Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro

■ **Muestre el dibujo educativo 4.1.**

■ **Diga:**

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.

■ **Muestre el dibujo educativo 4.2.**

■ **Diga:**

La lectura de la presión arterial consiste de dos números. La presión sistólica (cuando el corazón late) sobre la presión diastólica (cuando el corazón se relaja entre latidos).

■ **Diga:**

Se escribe la medida como un número encima del otro, con el número sistólico arriba y el número diastólico abajo. Por ejemplo, una lectura de presión de sangre de 120/80 mm Hg, se lee como "120 sobre 80".

■ **Diga:**

Es importante que sepan y que recuerden cuál es su presión arterial. Anoten sus números cada vez que se midan la presión.

■ **Pregunte:**

¿Ustedes saben cuál es su presión arterial?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

■ **Copie este cuadro** en el pizarrón o en un pedazo de papel grande pegado a la pared con cinta adhesiva.

Los niveles de presión arterial

Nivel	Primer número (mm Hg)	Segundo número (mm Hg)	Resultados
Normal	Menor de 120	Menor de 80	• ¡Bien hecho!
Prehipertensión	120–139	80–89	• Vigile su presión arterial. • Es hora de hacer cambios en su alimentación y el nivel de actividad física que hace. Visite al médico si tiene diabetes.
Presión arterial alta (o hipertensión)	140 o más	90 o más	• Consulte con su médico o enfermera sobre cómo controlarla.

■ **Diga:**

Una presión arterial normal es menor de 120/80 mm Hg. Una presión arterial de 120/80 a 139/89 mm Hg se considera *prehipertensión*. Esto quiere decir que aún no se tiene presión arterial alta pero que es probable desarrollarla en el futuro a menos que se hagan cambios en los hábitos de salud. La presión arterial está alta cuando llega o sobrepasa los 140/90 mm Hg.

■ **Muestre el dibujo educativo 4.3.**

■ **Diga:**

Cuando se tiene la presión arterial alta o hipertensión, el corazón tiene que bombear más fuerte que lo necesario para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. La presión arterial alta aumenta las probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro, problemas de los riñones y ceguera.

■ **Diga:**

A la presión arterial alta se la conoce como la "asesina silenciosa" porque generalmente no presenta síntomas. La mayoría de personas que la tienen no se sienten enfermas hasta que les da un ataque al corazón o al cerebro o cualquier otro problema causado por la presión arterial alta.

■ **Diga:**

La presión arterial es uno de los principales factores de riesgo para un ataque al cerebro. Hay otros factores de riesgo que aumentan las probabilidades de tener un ataque al cerebro, tales como las enfermedades del corazón, el hábito de fumar, la diabetes y un nivel alto de colesterol en la sangre.

■ **Pregunte:**

¿Conocen a alguien que haya tenido un ataque al cerebro?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Dé a cada uno de los participantes la hoja** "Conozca los síntomas de un ataque al cerebro. Actúe rápidamente" (página 108).

■ **Muestre el dibujo educativo 4.4.**

■ **Diga:**

El ataque al cerebro también se conoce como derrame cerebral, ataque cerebral, apoplejía, embolia cerebral o accidente cerebrovascular. En inglés se le conoce como *stroke*. Ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro**.** Esto puede ocurrir por diferentes razones. Por ejemplo, en el derrame cerebral, un vaso sanguíneo que va al cerebro se rompe. En la embolia un coágulo tapa la arteria. De cualquiera de las dos formas, el resultado es igual, la sangre deja de llegar al cerebro y se mueren células cerebrales por falta de oxígeno. El ataque al cerebro es un problema muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.

■ **Diga:**

Los síntomas de un ataque al cerebro ocurren repentinamente. Se puede tener un solo síntoma o varios de ellos. Estos son:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna (especialmente en un solo lado del cuerpo)
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás

- Problemas para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de coordinación
- Dolor de cabeza fuerte

■ **Diga:**

Los mini ataques al cerebro o ataques isquémicos transitorios (conocidos en inglés como *TIA*s por sus siglas) tienen algunos de los mismos síntomas que un ataque al cerebro pero duran menos y generalmente no causan daño al cerebro. Un mini ataque al cerebro es un síntoma de que un ataque al cerebro puede ocurrir en el futuro.

■ **Diga:**

Los mini ataques al cerebro pueden durar unos pocos segundos o el día entero y después desaparecer. No se deben ignorar estos síntomas. Al igual que con un ataque al corazón, usted debe actuar inmediatamente si usted o alguien que conoce tiene las señales de un mini ataque al cerebro. Llame al 9–1–1 enseguida y así ayudará a evitar problemas graves.

■ **Muestre el dibujo educativo 4.5.**

■ **Diga:**

Medirse la presión arterial es fácil y no causa dolor. Medírsela por lo menos una vez al año es la mejor manera de averiguar si la tienen alta. Si ya saben que tienen la presión arterial alta, deben medírsela más a menudo.

■ **Dé a cada uno de los participantes:**

- Una lista de lugares (como clínicas y hospitales) donde pueden medirse la presión arterial
- "Tarjeta de bolsillo: Salud para su corazón" (página 109)

■ **Diga:**

Recuerden pedir el resultado de la lectura de su presión arterial cada vez que se la midan. Anoten el resultado de cada lectura en esta tarjeta.

4. Cómo prevenir la presión arterial alta

- **Pida a los participantes** que levanten la mano si alguien en su familia tiene la presión arterial alta.

- **Diga:**

  Si alguien en su familia tiene la presión arterial alta, ustedes tienen mayor riesgo de también tenerla. Aunque no la tengan alta ahora, como alguien en la familia la tiene, ustedes corren un riesgo mayor de desarrollarla.

- **Diga:**

  Lo bueno es que ustedes pueden tomar medidas para bajar la presión arterial alta o evitar que suba. Veamos qué pueden hacer.

- **Dé a cada participante** la hoja: "Hábitos saludables contra la presión arterial alta" (página 110).

- **Lea en voz alta** las medidas para bajar o evitar que suba la presión arterial.

- **Pregunte:**

  ¿Qué medidas pueden tomar ustedes o sus familias para prevenir o bajar la presión arterial alta?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

5. *(Opcional)* Telenovela: "Los dos o ninguno"

- **Diga:**

  Veamos que tiene que decir la familia Ramírez sobre esto de comer menos sal y sodio.

- **Muestre la telenovela** "Los dos o ninguno".

6. Sal y sodio: ¿Cuánto necesitamos?

Nota: Para esta actividad necesitará un poco de sal y cucharas para medir de los siguientes tamaños: $^1/_4$ de cucharadita y una cucharadita. Use los platos de colores o pipetas plásticas para poner la sal que mide y mostrar los niveles de sodio.

■ **Diga:**

Si ustedes comen menos sal y sodio, pueden ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta. Probablemente saben lo que es la sal, pero tal vez se pregunten qué es el sodio. El sodio es un componente de la sal. También forma parte de las mezclas que se usan para dar sabor a los alimentos y para conservarlos.

■ **Diga:**

Traten de reducir la cantidad de sodio proveniente de todos los alimentos y bebidas a menos de 2,300 miligramos de sodio por día, o alrededor de 1 cucharadita de sal.

Nota: Muestre ahora 1 cucharadita de sal.

■ **Diga:**

En los Estados Unidos, la mayoría de la gente come entre 4,000 y 6,000 miligramos de sodio por día. Esto equivale a $2^1/_2$ cucharaditas de sal diarias.

Nota: Muestre ahora $2^1/_2$ cucharaditas de sal.

■ **Diga:**

Esta cantidad es 8 a 12 veces más de sodio de lo que el cuerpo necesita. Esta costumbre de comer tanta cantidad de sal y sodio puede llevar a desarrollar presión arterial alta.

■ **Muestre el dibujo educativo 4.6.**

■ **Diga:**

Ahora hablemos sobre los alimentos que tienen un alto contenido de sodio.

- Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos empaquetados, de las comidas de restaurantes y de las "comidas rápidas" (fast foods). Algunos ejemplos son las verduras y sopas enlatadas regulares, las comidas preparadas congeladas, los chips salados y las carnes con alto contenido de sodio como las salchichas (hotdogs) y el tocino.

- Cuando comen fuera de su casa, la mayoría de los alimentos tienen un contenido alto de sodio. Si tienen ustedes la presión alta, traten de no comer afuera muy a menudo.

- El sodio también proviene de la sal que se añade al cocinar o en la mesa.

7. Actividad de la etiqueta de los alimentos: el sodio

■ **Muestre el dibujo educativo 4.7.**

■ **Diga:**

La etiqueta de los alimentos que se encuentra en los alimentos empaquetados es una de las mejores maneras que tenemos para elegir alimentos saludables. En esta sesión hablaremos acerca de lo que ustedes pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de sodio.

■ **Dé a cada uno de los participantes** la hoja "Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos" (página 111).

■ **Diga:**

La etiqueta de los alimentos nos deja saber el tamaño de las porciones y cuántas porciones hay en el envase. También muestra la cantidad de calorías, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y azúcar en una porción del alimento. En las próximas dos sesiones hablaremos de la grasa saturada, la grasa *trans*, el colesterol y las calorías. Hoy nos concentraremos en el sodio.

■ **Señale** donde está el porcentaje del valor diario (% DV) de sodio en la etiqueta de los alimentos.

■ **Diga:**

El porcentaje del valor diario les ayudará a comparar los productos. Les hará saber de inmediato si un alimento tiene alto o bajo contenido de varios nutrientes.

■ **Diga:**

Recuerden: Es fácil consumir más de 2,300 miligramos de sodio. Elijan alimentos con un bajo porcentaje del valor diario de sodio. Un valor diario del **5 por ciento o menos es bajo** y un valor diario del **20 por ciento o más es alto.** Una vez que se acostumbren a leer las etiquetas de los alimentos, les resultará fácil hacerlo.

■ **Diga:**

Vamos a revisar bien la información sobre nutrición que aparece en una etiqueta verdadera para saber dónde se encuentra la cantidad de sodio. Volvamos a la hoja "Busque el contenido de sodio en la etiqueta de alimentos".

■ **Vuelva a señalar el dibujo educativo 4.7.**

■ **Diga:**

En este dibujo, hemos encerrado al porcentaje del valor diario de sodio dentro de un círculo en la etiqueta de los alimentos del paquete de sopa de fideo oriental.

■ **Diga:**

El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido envasado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.

■ **Diga:**

Veamos la parte inferior de la etiqueta. Revisemos el porcentaje del valor diario para una sopa con un contenido bajo de sodio y el paquete de sopa de fideo oriental. ¿Cuál de las sopas contiene menos sodio?

Respuesta: La sopa baja en sodio tiene menos sodio. Una porción de sopa baja en sodio tiene sólo 9 por ciento del valor diario de sodio. Una porción de sopa de fideo oriental de paquete tiene 34 por ciento del valor diario de sodio. La sopa de fideos oriental tiene 4 veces más sodio que la sopa baja en sodio.

■ **Diga:**

El porcentaje del valor diario se puede considerar igual a un presupuesto. Por ejemplo, digamos que ustedes tienen un presupuesto diario de $100 para todo el sodio que consumirá en un día. Si de ese presupuesto diario ustedes gastan $34 (el porcentaje del valor diario) en un paquete de sopa de fideo oriental, esa porción les ha costado casi la tercera parte del presupuesto. No estaría mal si fuese para una comida completa, pero es para un solo alimento. Les sobra apenas $66 para el resto de los alimentos que comerán en el día. ¿Ven lo fácil que es comer más sodio de lo que el cuerpo necesita?

■ **Diga:**

Si eligen y preparan alimentos con menor contenido de sal y sodio pueden ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta. Si comen más frutas y verduras, panes y cereales de granos integrales, productos de leche con bajo contenido de grasa o sin grasa, también contribuirán a bajar la presión arterial alta.

Información adicional
El potasio, el calcio y el magnesio

Las investigaciones recientes han demostrado que los alimentos ricos en potasio son importantes para protegerse contra la presión arterial alta. Los alimentos ricos en calcio y en magnesio también pueden ayudar. Coman alimentos ricos en estos nutrientes.

- Potasio: se encuentra en bananas, plátanos, tomates, papas, naranjas, ciruelas pasas, espinaca y frijoles.
- Calcio: se encuentra en la leche, el queso y el yogur (escoja los que tienen poca grasa o semidescremados); el jugo de naranja enriquecido con calcio; verduras de hojas verdes; y pescado fresco o enlatado, previamente enjuagado.
- Magnesio: se encuentra en el pan y los cereales de granos integrales, los fríjoles, nueces y semillas, okra y espinaca.

Información adicional
El plan alimentario DASH* para bajar la presión arterial

El plan de alimentación saludable contra la hipertensión es conocido como el plan alimentario DASH. Para ayudarle a bajar la presión arterial, este plan recomienda consumir:

- Muchas frutas y verduras
- Productos de leche sin grasa (descremados) o con un bajo contenido de grasa (semidescremados)
- Productos de granos integrales
- Pescado, pollo y otras aves y carne con poca grasa
- Nueces, semillas y frijoles

El plan alimentario DASH también incluye:

- Menos sal y sodio
- Cantidades pequeñas de grasas, aceites y dulces
- Cantidades pequeñas de dulces y bebidas con alto contenido de azúcar agregada

Seguir el plan alimentario DASH y comer alimentos bajos en sal y sodio es beneficioso para las personas que tienen la presión arterial alta. También es bueno para las personas que no tienen la presión arterial alta, pero que desean mantener su corazón sano.

---

* Por sus siglas en inglés.

■ **Diga:**

Ahora haremos una actividad que nos ayudará a elegir alimentos con bajo contenido de sal y de sodio. Primero voy a describir una situación en la que pueden encontrarse ustedes o algún pariente suyo. Luego vamos a aprender a elegir alimentos con bajo contenido de sodio usando las etiquetas de los alimentos.

■ **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja "Elija los mejores alimentos para Mariano" (páginas 112–113). **Lea** o pida a un voluntario que lea la narración descrita a continuación:

Elija los mejores alimentos para Mariano

Mariano tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico. El médico le dijo que disminuyera la cantidad de sodio que comía. Con las etiquetas de los alimentos ayude a Virginia, la esposa de Mariano, a elegir alimentos que le ayuden a Mariano a seguir el consejo del médico.

■ **Diga:**

Ahora les voy a hacer algunas preguntas y ustedes usen las etiquetas de los alimentos para escoger el alimento con el contenido más bajo de sodio.

■ **Haga las siguientes preguntas.** Después de que los participantes hayan indicado sus repuestas, **déles** las repuestas correctas.

Preguntas	Repuestas correctas
Al comprar jugo, ¿debería Virginia escoger jugo de tomate o de naranja?	Jugo de naranja
¿Debería comprar chícharos congelados o enlatados?	Chícharos congelados
¿Debería servir tortillas de maíz o de harina?	Tortillas de maíz
¿Hay menos sodio en el pollo enlatado o en el pollo asado?	Pollo asado
Si quieren consumir menos sodio, ¿es mejor comer pretzels finitos o *chips* de tortilla al horno?	*Chips* de tortilla al horno

8. Reduzca la sal y el sodio

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja "El sodio en los alimentos" (página 114).

- **Pregunte:**

  ¿Alguno de ustedes ve un alimento en el lado derecho de la página que coma con frecuencia?

- **Pida** a la persona que haya contestado que escoja algún alimento más bajo en sodio, de entre los que se encuentran en el lado izquierdo, que podría comer en su lugar.

- **Diga:**

  Revisemos ahora algunas sugerencias prácticas que les ayudarán a comer menos sal y sodio.

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja "Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio" (páginas 115–116). **Repase** las sugerencias sobre cómo reducir la sal y el sodio cuando hace las compras, cuando cocina y en la mesa.

■ **Diga:**

En la parte inferior de la hoja, "Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio", encontrarán la receta secreta del sazón de Doña Fela. Prepárela, llene un salero vacío con el sazón y póngalo sobre la mesa. Anime a su familia a que la pruebe en lugar de sal.

■ **Entregue a cada uno de los participantes** una muestra del sazón de Doña Fela.

■ **Pregunte:**

¿Por qué les resulta difícil comer menos sal y sodio?

Nota: Escriba las respuestas que le den en una pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Luego añada algunas soluciones posibles. Vea en el cuadro siguiente algunos problemas y sus soluciones.

Ejemplos

Problemas que pueden encontrar	Soluciones
La comida no tiene nada de sabor.	Use especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos. (Vea la hoja "Use hierbas y especias en lugar de sal" en la página 119.)
La familia se va a disgustar.	Reduzca poco a poco la sal. Use cada vez menos sal cuando cocine, de modo que su familia se vaya acostumbrando al sabor.
Es difícil quitarse el hábito de agregar sal.	Reduzca lentamente la cantidad de sal. Con el tiempo se acostumbrará a usar menos sal. Elija marcas de alimentos que tengan menos sal. Quite el salero de la mesa.

9. Cuidado con las bebidas alcohólicas

■ **Diga:**

Si toman muchas bebidas alcohólicas, es posible que su presión arterial se eleve. El alcohol también puede dañar el hígado, el cerebro y el corazón. Además, las bebidas alcohólicas contienen calorías. Esto es importante tomar en cuenta cuando se está tratando de lograr o mantener un peso saludable.

Si usted no bebe, no empiece. Si toma bebidas alcohólicas, hágalo sólo en cantidades moderadas. Esto quiere decir que:

- Los hombres no deben tomar más de dos tragos por día.
- Las mujeres no deben tomar más de un trago por día.
- Las mujeres embarazadas o que estén dando el pecho no deben beber nada de alcohol.

■ **Pregunte:**

¿Qué creen que equivale a un trago?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Diga:**

Una bebida alcohólica equivale a:

- 12 onzas de cerveza (la regular tiene 150 calorías y la *lite* 100)
- 5 onzas de vino (100 calorías)
- 1½ onzas de licor con un contenido alcohólico del 40 por ciento por volumen o de 80 proof (100 calorías.)

10. Controle su presión arterial con medicamentos

■ **Diga:**

Si tienen la presión arterial alta, quizás no sea suficiente hacer los cambios que mencionamos anteriormente para bajar su presión. Hay medicamentos disponibles para bajar la presión arterial. Estos medicamentos funcionan de diferentes maneras.

■ **Dé a los participantes** la hoja "Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial alta" (página 117.)

■ **Pregunte:**

Si ustedes toman medicamentos para la presión arterial alta, ¿qué cosas pueden hacer para que los medicamentos funcionen mejor?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Añada** cualquiera de las siguientes sugerencias si no las mencionan:

- Pregúntele a su médico el nombre del medicamento y cómo se debe tomar.
- Tome el medicamento siguiendo las instrucciones de su médico.
- Informe a su médico los nombres de todos los demás medicamentos, remedios caseros, hierbas o suplementos que esté tomando.
- Avísele a su médico si los medicamentos le hacen sentir raro o enfermo.
- Vuelva a llenar la receta antes de que el medicamento se le acabe.
- Chequéese su presión arterial para ver si el medicamento está funcionando.
- Siga tomando el medicamento aun cuando su presión arterial esté normal. Eso quiere decir que el medicamento está funcionando.

Información Adicional:
Medicamentos para la presión arterial alta

- Muchas personas que tienen la presión arterial alta toman más de un medicamento para controlarla.
- Algunos medicamentos pueden causar reacciones adversas o efectos secundarios. Si esto pasa, llame a su médico para que le ajuste la dosis o medicamento.
- Comer más frutas y verduras, menos sal y sodio, perder peso y hacer más actividad física puede ayudar a que los medicamentos trabajen mejor.

11. Receta de rollo de pavo

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja de la "Receta de rollo de pavo" (página 118). **Pídales** que la preparen durante la semana siguiente. **Dígales** si preparan esta receta tendrán la oportunidad de poner en práctica algunas de las ideas de esta sesión.

- **Dé a los participantes** la hoja "Use hierbas y especias en lugar de sal" (página 119). **Pídales** que esta semana usen algunas de las hierbas y especias en lugar de sal cuando cocinen.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

■ **Pregunte** lo siguiente:

¿Qué es la presión arterial?

- La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que la sangre circule por el cuerpo.

¿Qué es una presión arterial normal?

- Una presión arterial normal es menor de 120/80 mm Hg.

¿Qué es la *prehipertensión*?

- La presión arterial de 120/80 a 139/89 mm Hg se llama prehipertensión. Esto quiere decir que aún no tiene presión arterial alta, pero es probable que la desarrolle en el futuro a menos que haga cambios en sus hábitos de salud.

¿Qué es la presión arterial alta?

- La presión arterial alta es de 140/90 mm Hg o más. Mídase su presión arterial. Anote en su tarjeta de bolsillo qué presión arterial tiene.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

- La presión arterial alta puede causar un ataque al corazón o al cerebro, problemas de los riñones o de los ojos y la muerte.

¿Qué pueden hacer para ayudar a que funcionen mejor sus medicamentos para la presión arterial alta?

- Comer más frutas y verduras y menos sal y sodio, perder peso y hacer más actividad física. Tomar los medicamentos siguiendo las instrucciones del médico. Avisarle al médico si los medicamentos le hacen sentir raro o enfermo.

¿Por qué es importante reducir la sal y el sodio en la comida?

- Es importante comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.

¿Cuáles son algunas maneras para reducir la sal y el sodio?

- Usar hierbas y especias para sazonar los alimentos pero ¡tenga cuidado! Algunas sazones como la sal de ajo o de cebolla tienen un contenido alto de sodio. Fijarse en la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen menos sodio. Comer más frutas y verduras entre las comidas en lugar de bocadillos salados como nueces, pretzels o chips.

¿Cómo puede el consumir bebidas alcohólicas afectar la presión arterial?

- Beber demasiadas bebidas alcohólicas puede elevar la presión arterial.

¿Qué es un ataque al cerebro?

- Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro. En el derrame cerebral, un vaso sanguíneo que va al cerebro se rompe. En la embolia, se tapa una arteria que va al cerebro. Pero el resultado es igual, las células del cerebro no reciben oxígeno y se mueren.

¿De qué otra manera se conoce al ataque al cerebro?

- Un ataque al cerebro es un problema muy grave que se conoce por varios nombres como derrame cerebral, embolia cerebral, apoplejía o accidente cerebrovascular. Es importante saber que en inglés se llama stroke.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo prevenir y cómo controlar la presión arterial alta. También aprendieron como reducir la sal y el sodio de sus dietas. Ahora pensemos cómo pueden poner en práctica lo que aprendieron. Les pido que piensen en un cambio que pueden hacer en su vida diaria. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** piensan hacer, **cómo** piensan hacerlo y **cuándo** comenzarán. Algunos ejemplos incluyen:

- Me haré chequear la presión arterial este mes.

- Leeré las etiquetas de los alimentos la próxima vez que vaya al mercado para escoger sopas enlatadas que tengan menos sodio o prepararé sopa en casa con la mitad de la sal que acostumbro usar.
- Desde mañana, enjuagaré los alimentos enlatados antes de cocinarlos o comerlos.
- A partir de mañana, quitaré el salero de la mesa.

■ **Diga:**

Escriban su promesa en la hoja "Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio" (página 116.) Mantengan esta hoja en un lugar donde la puedan ver y repasar su promesa. Así podrán mantener en mente la meta que se han fijado.

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para que piensen en una promesa y la anoten.

■ **Diga:**

¿Alguno de ustedes quisiera compartir su promesa con los demás?

Nota: Escriba las ideas para promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Si mantenemos un valor personal en mente, éste nos puede ayudar a lograr cambios en nuestra vida diaria para prevenir y controlar la presión arterial alta. Recuerden que un valor personal es una cualidad que ustedes consideren importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor de hoy es **ser abierto.** Si creen en ser abiertos significa que están dispuestos a vencer dudas y a tratar de hacer los cambios necesarios para mejorar su salud, como comer menos alimentos con alto contenido de sal y sodio.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo pueden usar el ser abiertos u otro valor para ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

- **Diga:**

  En la próxima sesión conversaremos sobre cómo les fue con su promesa. Recuerden que deben continuar trabajando con su promesa de hacer más actividad física.

Chequeo de la presión arterial

(Opcional—Trate de conseguir que un profesional de la salud vaya a la sesión.)

- **Informe a los participantes** que un profesional de la salud les va a medir su presión arterial.
- **Pida** a los participantes que anoten en su tarjeta de bolsillo qué presión arterial tienen.

Cierre de la sesión

- **Diga:**

  Gracias por asistir el día de hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión?

Nota: Espere un rato a ver si los participantes tienen algún comentario.

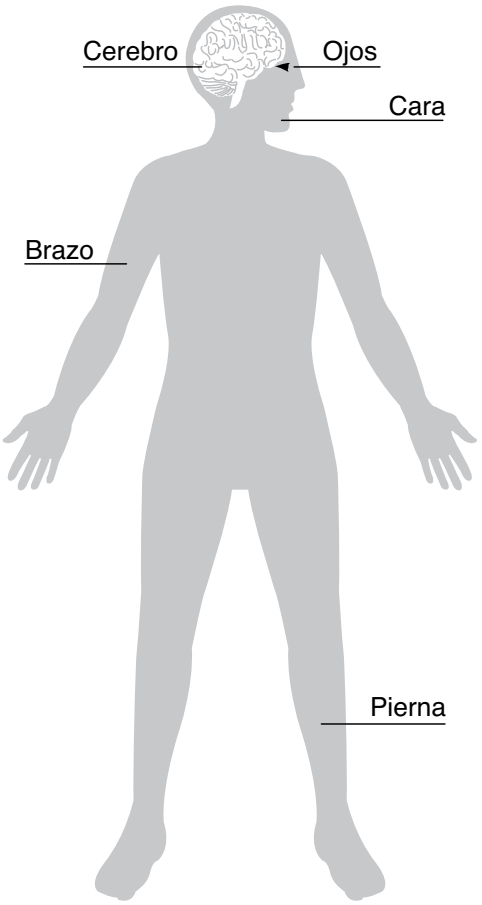
- **Diga:**

  Espero verlos en la próxima sesión que será dedicada a cómo prevenir y controlar el colesterol alto en la sangre.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Conozca los síntomas de un ataque al cerebro.* Actúe rápidamente.

El ataque al cerebro se conoce como stroke en inglés. El ataque al cerebro ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro y se mueren las células del cerebro por falta de oxígeno. El ataque al cerebro es un problema muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.



Los síntomas de un ataque al cerebro son:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza fuerte

El ataque al cerebro es grave, ¡cada segundo cuenta!

- Aprenda los síntomas de un ataque al cerebro y enséñeselos a sus amigos y familia.
- Llame al 9–1–1 inmediatamente si usted tiene cualquiera de estos síntomas.
- El tratamiento a tiempo puede reducir los daños causados por un ataque al cerebro. Usted debe obtener tratamiento durante las primeras 3 horas después de su primer síntoma.

Fuente: Adaptado de la hoja informativa "Hablemos de los factores de riesgo de un ataque al cerebro", 1999–2003, de la Asociación Americana para la Prevención del Derrame Cerebral (*American Stroke Association*), una división de la Asociación Americana del Corazón.

* El ataque al cerebro se conoce por varios nombres, el más común, derrame cerebral. También puede llamarse embolia, ataque cerebrovascular o apoplejía.

Tarjeta de bolsillo: Salud para su corazón

Para hacer su propia tarjeta de bolsillo, recorte por la línea de puntos. Doble por la mitad (primer pliegue) y pegue las dos partes de atrás de la tarjeta. Vuela a doblar por la mitad (segundo pliegue).

(Segundo pliegue)

¡Haga lo siguiente para un corazón sonriente!

Más + frutas, verduras y granos enteros, y productos de leche sin grasa (descremados) o bajos en grasa (semidescremados)
+ actividad física

Menos – calorías, grasa saturada y *trans*, colesterol, sodio y azúcar

Cero – peso y medida de la cintura
0 cigarrillos

= **un corazón sano**

National Institutes of Health
Nat'l Inst. of Health and Human Ser. Inst. of Health
Nat'l Heart Lung and Blood Inst. Inst. of Health

Cuide su corazón

✓ **Chequéese:**
La presión arterial, el colesterol en la sangre, el peso, la medida de su cintura y el nivel de azúcar en la sangre.

Nombre: _____

Peso
Medida de la cintura
Hombres: 40 pulgadas (102 cm) o menos
Mujeres: 35 pulgadas (88 cm) o menos

Fecha	
Peso	

Fecha	
Medida	

Pruebas de sangre para medir el azúcar en la sangre para saber si tiene diabetes

Azúcar en la sangre en ayunas
Menos de 100

Fecha	
Resultado	

A1C
7% o menos

Fecha	
Resultado	

Consulte con su médico sobre el significado de estos números.

Presión Arterial
Menos de 120/80 mm Hg

Fecha	
Resultado	

Pruebas de sangre para medir las "grasas" en la sangre

Colesterol total
Menos de 200 mg/dL

Fecha	
Resultado	

LDL
Menos de 100 mg/dL—deseable
Menos de 130 mg/dL—casi deseable

Fecha	
Resultado	

HDL
40 mg/dL o más

Fecha	
Resultado	

Triglicéridos
Menos de 150 mg/dL

Fecha	
Resultado	

(Primer pliegue)

Hábitos saludables contra la presión arterial alta

Para **prevenir** la presión arterial alta:

1. **Mantenga un peso saludable.**
   Trate de no aumentar de peso. Pierda peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, alrededor de 1 a 2 libras por semana hasta que alcance un peso saludable.

2. **Haga actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.**
   Puede caminar, bailar, practicar deportes o realizar cualquier actividad que le guste.

3. **Use menos sal y sodio.**
   Compre alimentos marcados en la etiqueta "sin sodio", "bajo en sodio" o "sodio reducido". Quite el salero de la mesa.

4. **Coma más frutas, verduras, pan y cereales integrales y productos derivados de la leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (semidescremada.)**

5. **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.**
   Los hombres que beben no deberían tomar más de uno o dos tragos por día. Las mujeres que beben no deberían tomar más de un trago por día. Las mujeres embarazadas no deberán beber nada de alcohol.

Para **bajar** la presión arterial alta:

1. **Lleve a la práctica estos consejos:**
   - Mantenga un peso saludable.
   - Haga de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.
   - Coma menos alimentos con alto contenido de sal y de sodio.
   - Coma más frutas, verduras, pan y cereales de granos integrales y productos derivados de la leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (semidescremada.)
   - Tome menos bebidas alcohólicas.

2. **Tome el medicamento todos los días como lo indica su médico.**

3. **Mídase la presión arterial con frecuencia.**

¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!

Las etiquetas de los alimentos indican lo que se necesita saber para seleccionar alimentos con bajo contenido de sodio. Ésta es la etiqueta de un paquete de sopa de fideo oriental. La etiqueta le dice:

Paquete de sopa de fideo oriental

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 190 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 4g	**20%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 820mg	**34%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vita in A 2% • Vitami
l ium 2% • Iron 6%

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes en la etiqueta son para una porción. Por lo tanto, si se come el paquete entero de la sopa de fideo oriental, se estará comiendo dos porciones y deberá duplicar las cantidades indicadas para cada nutriente.

Nutrientes

En la etiqueta está listado la cantidad de sodio que contiene una porción. Estas cantidades se dan en miligramos (mg).

El número de porciones

El tamaño de la porción es igual a ½ paquete. En el paquete hay dos porciones.

Recuerden que las cantidades indicadas en la etiqueta son para UNA porción, NO para todo el paquete.

El porcentaje del valor diario

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar los productos y rápidamente le deja saber cuál alimento es alto o bajo en sodio. Elija productos con un bajo porcentaje del valor diario para sodio: 5 por ciento o menos es bajo, 20 por ciento o más es alto.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

La sopa baja en sodio tiene menos sodio.

Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 210mg	**9%**

lo i lo ies from Fat 0

	% D ily Value*
Total Fat .	
lesterol 0mg	
So i	

Sopa baja en sodio

Una porción (½ taza) de sopa baja en sodio tiene 210 mg de sodio y 9 por ciento del valor diario de sodio.

Sopa de fideo oriental

Una porción (½ paquete) de sopa de fideo oriental tiene 820 mg de sodio y 34 por ciento del valor diario de sodio. Eso es casi 4 veces el sodio que se encuentra en una porción de sopa baja en sodio.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Elija los mejores alimentos para Mariano

Mariano, el marido de Virginia, tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico.

El médico le dijo que comiera menos sodio.

Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ayudar a Virginia a elegir los alimentos que le permitirán a Mariano seguir el consejo del médico.

Anote en el espacio en el medio de las etiquetas el número que usted eligió de cada par de etiquetas.

1 – Jugo de tomate

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 50 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 750mg	**31%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 8g	
Protein 2g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 120%
Calcium 2% • Iron 5%

2 – Jugo de naranja

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 110 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 25g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 20g	
Protein 1g	

Vitamin A 9% • Vitamin C 143%
Calcium 2% • Iron 6%

Tiene menos sodio

_____

3 – Tortillas de maíz

Nut · ·
ing ize 2 (-inch) tor illas (48g)
Ser ings Per Cont iner 5

i
lo i lo ies from Fat 10

	% D ily Value*
Total Fat .	
lesterol 0mg	
So ium 80mg	
Total Carbohydrate 22g	
ietary iber 3g	
Sugars 0g	
Prot ·	

Vi i i i
lci Iron 4%

4 – Tortillas de harina

Nut · ·
ing ize 2 (-inch) tor illas (48g)
Ser ings Per Cont iner 5

i
lo i lo ies from Fat 30

	% D ily Value*
Total Fat 3g	
Saturated Fat .	
lesterol 0mg	
So ium 230mg	
Total Carbohydrate 27g	
ietary iber 1g	
Sugars 1g	
Prot ·	

Vi i i i
lci Iron 8%

Tiene menos sodio

_____

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Elija los mejores alimentos para Mariano *(continuación)*

5 – Pollo en lata

Nutrition Facts

Serving Size 1 can (88g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 15

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 345mg	**14%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fib er 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 20g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

Tiene menos sodio

_____

6 – Pollo al horno (pechugas sin pellejo, deshuesadas)

Nutr˙ ion Facts

Ser ing ize 3 oz (85g)
Ser ings Per Cont iner 4

i
lo i lo ies from Fat 10

	% D ily Value*
Total Fat 1g	
Saturated Fat 0g	
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	
So i	
I Carbohydrate 0g	
ietary iber 0g	
Sugars 0g	
Prot ˙	

Vi i i i
lci Iron 4%

7 – *Pretzels* finitos

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28g/about 10 pretzels)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 480mg	**20%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 2%

Tiene menos sodio

_____

8 – *Chips* de tortilla al horno

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28g/about 8 chips)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 120 Calories from Fat 15

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 170mg	**7%**
Total Carbohydrate 23g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 4%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

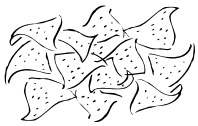
El sodio en los alimentos

Elija con MÁS frecuencia

Alimentos con contenido más BAJO de sodio

- Pollo y pavo sin pellejo
- Pescado fresco o pescado en lata* como la tuna** o las sardinas enjuagadas con agua

- Alimentos en lata* empacados en agua
- Quesos con contenido bajo o reducido de sodio
- Chips, nueces, pretzels con bajo contenido de sal o sin sal



- Arroz, fideos o pastas simples
- Sopas hechas en casa con contenido bajo o reducido de sodio
- Verduras frescas, congeladas sin agregado de sal o en lata* pero enjuagadas
- Especias, hierbas y aderezos como cilantro, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo, vinagre y ají (chile) en polvo

Elija con MENOS frecuencia

Alimentos con ALTO contenido de sodio

- Carnes con un alto contenido de sal como el tocino, jamón, chorizos, salchichas o mortadela

- Pescado en lata,* como atún y sardinas, sin enjuagar o el bacalao seco y salado**
- Alimentos en lata* empacados en caldo o sal
- Casi todos los quesos

- Saladitos (*snacks*), como *chips, crackers*, nueces y "*pretzels*"
- Arroz de preparación rápida, mezclas de arroz, papas o fideos en cajas
- Sopas en lata regulares o sopas instantáneas
- Verduras en lata regulares,* aceitunas, pepinillos encurtidos (*pickles*) u otras verduras en encurtido

- Condimentos y aderezos como salsa de soya, salsa de tomate (*ketchup*), sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobo o glutamato monosódico (GMS)

* Enjuague los alimentos enlatados para reducir el contenido de sodio.

** Las mujeres embarazadas o dando de lactar deben consultar con su proveedor de la salud para averiguar qué tipo de pescado puede comer que sea bajo en mercurio.

Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio

¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

- Una lectura de presión arterial normal es menor de 120/80 mm Hg.
- Si tiene la presión arterial de 120/80 a 139/89 mm Hg, tiene *prehipertensión*. Esto quiere decir que aunque aún no tiene la presión arterial alta, es probable que la desarrolle si no cambia sus hábitos de salud.
- Si su presión arterial es de 140/90 mm Hg o más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla.
- Averigüe con su médico cuál es su presión arterial y anote el resultado en su tarjeta de bolsillo cada vez que se la midan.

Anote aquí su presión arterial.

_____/_____

¡Déle sabor a la comida!

Descubra el gran sabor que puede darle a sus platillos con las especias y hierbas.

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio.

Para dejar de usar sal en la mesa, pruebe la receta secreta de Doña Fela.

También busque otras sazones sin sal en el mercado.

Llene el salero con estas hierbas y especias y úselas para sazonar los alimentos en vez de sal:

- 1/4 de taza ají (*chili*) en polvo
- 2 cucharadas pimentón en polvo (*paprika*)
- 2 cucharaditas orégano
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita pimienta colorada
- 1/2 cucharadita mostaza seca

Empiece hoy mismo a hacer estos cambios

Cuando haga las compras

1. Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas. Elija las enlatadas en agua en lugar de en caldo o con sal.
2. Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal de ajo.

3. Compre alimentos con etiquetas que digan: "bajo contenido de sodio" (*low sodium*), "sin sodio" o "libre de sodio" (*sodium free*) o "sin sal agregada *(no salt added*).

Cuando cocine

1. Poco a poco, vaya disminuyendo la cantidad de sal que usa, hasta que ya no la use más.
2. Cuando cocine frijoles, arroz, fideos o verduras, no ponga sal al agua.

3. Reduzca la cantidad de carnes con alto contenido de sodio como la mortadela, el jamón, las salchichas y el chorizo.
4. Enjuague todos los productos enlatados para reducir la cantidad de sodio.

Cuando coma

1. En lugar de sal, llene el salero con una mezcla de hierbas y especias.

2. Poco a poco, reduzca la cantidad de sal que añada en la mesa hasta no usar nada.
3. Elija frutas y verduras en lugar de bocadillos salados como papitas, chicharrones y tostaditas.

Mariano sabe controlar su presión arterial alta. Para no olvidarse, toma las pastillas para la presión alta con el desayuno todos los días. Camina a diario y ya no fuma. Mariano descubrió que la comida puede tener buen sabor con menos sal y sodio.

¡Haga su promesa para lograr lo que Mariano ha hecho! Considere estos ejemplos:

Desayuno

Prepare avena con leche sin grasa (descremada) o con solo 1% de grasa, pasas, canela y nada de sal.

Almuerzo

Use el pollo asado sobrante del día anterior para hacerse un sándwich en lugar de usar carnes procesadas o embutidos.

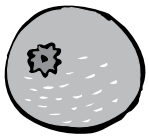
Cena

Prepare una sopa de verduras con la mitad de la sal que generalmente usa.

Entre las comidas

Coma una naranja (sin sal) en lugar de papitas saladas.

Anote los cambios que hará esta semana:



_____

_____

_____

_____

_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial alta

1. Asegúrese de tomar el medicamento todos los días, no solamente en los días en que no se sienta bien.
2. Déle al médico el nombre de cualquier otro medicamento, remedio casero, hierba o suplementos que tome. Lleve todo a su cita médica.
3. Avísele enseguida al médico si los medicamentos le hacen sentir mal o enfermo. Pregúntele al médico si le debería cambiar la dosis o el medicamento.
4. Vuelva a surtir su receta a tiempo para no quedarse sin el medicamento.
5. Mídase la presión arterial a menudo para ver si los medicamentos le están haciendo efecto.
6. No deje de tomar sus medicamentos si su presión arterial está bien. Eso quiere decir que los medicamentos están funcionando.

Preguntas para hacerle al médico:

Cuando el doctor le dé medicamentos para la presión arterial alta, pregúntele:

Nombre del medicamento o medicamentos: _____

Cuánto debe tomar: _____

Cuándo debe tomarlo: _____

Qué debe comer o beber con el medicamento: _____

Si puede tomar otros medicamentos al mismo tiempo sin peligro: _____

_____

Si hay algún problema, llame inmediatamente a este número telefónico: _____

_____

Receta de rollo de pavo *(Turkey meatloaf)*

Ésta es una versión saludable de un plato favorito bien conocido.

1 libra de carne molida de pavo, con poca grasa

1/2 taza de avena regular, seca

1 huevo grande

1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña en trocitos

1/4 taza de salsa de tomate (*ketchup*)

2 tallos de apio, finamente picados

2 dientes de ajo, finamente picados

1/2 pimiento verde, cortado en cuadritos

Sirve: 5 porciones

Tamaño de la porción:

1 rebanada de 3 onzas

Cada porción contiene:
Calorías: 197
Grasa total: 7 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 103 mg
Sodio: 218 mg
Fibra total: 2 g
Proteína: 23 g
Carbohidratos: 11 g
Potasio: 336 mg

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Hornee en un molde para hornear a 350°F (177°C) por 25 minutos o hasta que llegue a una temperatura interna de 165°F (74°C.)
3. Corte en cinco rebanadas y sirva.

Clave saludable:

Esta verión saludable esta preparado con pavo molido que es bajo en grasa.

Use hierbas y especias en lugar de sal

Ají (*chili*) en polvo: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y pescados.

Albahaca: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Canela: Úsela en ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

Cilantro: Úselo en carnes, salsas, estofados y arroz.

Clavo de olor: Úselo en sopas, ensaladas y verduras.

Eneldo y semilla de eneldo: Úselo en pescados, sopas, ensaladas y verduras.

Jengibre: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes.

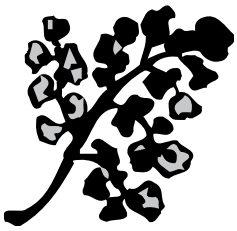
Mejorana: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

Nuez moscada: Úsela en verduras y carnes.

Orégano: Úselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Perejil: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Polvo de cebolla: Úselo en carnes, pollos, sopas y ensaladas.



Romero: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Salvia: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Tomillo: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y pollo.

Nota: Para empezar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.

"Del dicho al hecho hay mucho trecho".

Sesión 5

Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control

Sesión 5

Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Lo que es el colesterol y cómo afecta al cuerpo
- Cuáles son los niveles saludables de colesterol
- Qué pasos tomar para bajar sus niveles de colesterol en la sangre

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel (tamaño rotafolio), marcadores y cinta adhesiva
- Modelo de una arteria (las instrucciones para hacer este modelo aparecen en la página 137)
- Cómo explicar el modelo de una arteria (página 138)
- Un rollo vacío de papel toalla

- Tijeras
- Papel de construcción rojo y cinta adhesiva, o fieltro rojo con pegamento adhesivo
- Plastilina roja y amarilla
- *(Opcional)* VCR o DVD y televisor
- *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol" (páginas 444–445)
- 6 platos de papel*
- Un juego de cucharas para medir*
- Una lata de manteca vegetal o manteca de cerdo*
- Una botella de aceite vegetal*
- Escoja tres de los siguientes alimentos:
  - Frijoles cocinados*
  - Una salchicha de carne de res* (*beef hotdog*)
  - Una naranja*
  - Crema agria*
  - Queso cheddar*
  - 2 pedazos de pollo frito*

---

* Prepare antes de la sesión (vea la página 147). La manteca es necesaria para esta actividad pero puede usar un dibujo o foto de los demás alimentos.

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- Lista de lugares donde los participantes pueden hacerse el exámen del colesterol*
- "¿Conoce sus niveles de colesterol?" (páginas 156–157)
- "Grasas y aceites para elegir" (página 158)
- "Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol" (página 159)
- "¿Qué elige Virginia para el desayuno?" (páginas 160–163)
- "Adivina Adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?" (página 164)
- "Cómo cocinar con menos grasa saturada" (páginas 165–166)
- "Receta de pollo guisado" (página 167)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre
2. *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol"

---

* Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en un hospital, clínica o departamento de salud local.

3. El colesterol y las enfermedades del corazón
4. ¿Cuáles son sus niveles de colesterol?
    A. ¿Qué significan los triglicéridos?
    B. El síndrome metabólico y su salud
5. Actividad: Arterias sanas
6. Información sobre la grasa saturada, la grasa *trans*, el colesterol y la fibra en la alimentación
7. Actividad de la etiqueta de los alimentos: Las grasas
8. Actividad: Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?
9. Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada
10. Receta: Pollo guisado con menos grasa

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Dé la bienvenida** a los participantes a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

La semana pasada hablamos de la sal y el sodio.

- **Pregunte:** (Dé la repuesta correcta si los participantes no la saben)

P: ¿Alguien recuerda por qué deberían tratar de limitar la cantidad de sal y sodio en lo que comen?

R: Se debe comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.

P: ¿Alguien recuerda algunas maneras de reducir la cantidad de sal que comen?

R: Para reducir la sal y el sodio, ustedes pueden:

— Leer la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con menos sodio.
— Usar hierbas y especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.
— Entre las comidas, comer más frutas, verduras y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
— Escoger nueces, pretzels y palomitas de maíz sin sal o bajas en sodio.

- **Diga:**

Al terminar la última sesión ustedes hicieron la promesa de elegir alimentos con menos sal y sodio. ¿Por qué no nos cuentan qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron? ¿Cómo los resolvieron?

Nota: Dé al grupo 5 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Hoy vamos a hablar sobre el nivel alto de colesterol en la sangre como un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Aprenderemos qué podemos hacer para mantener bajo el colesterol en la sangre. También haremos juntos algunas actividades que muestran cuánta grasa saturada tienen ciertos alimentos y cómo cocinar con menos grasa saturada. También aprenderemos cómo mantener baja la cantidad de grasas *trans* y colesterol que consumimos.

La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre

■ **Diga:**

Si una persona tiene un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, es más probable que desarrolle enfermedades del corazón. Estos son algunos datos sobre el colesterol en la sangre:

- Alrededor de 1 de cada 5 latinos tiene un nivel alto de colesterol en la sangre. Solamente la mitad de ellos sabe que tiene el colesterol alto.
- Es menos probable que los latinos adultos se midan el colesterol en la sangre que la mayoría de los otros grupos étnicos.

2. *(Opcional)* Telenovela o fotonovela "El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol"

- **Muestre** la telenovela "Crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol" o **pida** a participantes voluntarios que lean esta narración en forma de fotonovela (páginas 444–445).

3. El colesterol y las enfermedades del corazón

Nota: En esta parte de la sesión se explica lo que es el colesterol, por qué el cuerpo lo necesita, cuánto colesterol necesita y de dónde proviene.

- **Diga:**

  El colesterol es una sustancia blanda como la cera, parecida a la grasa. El cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas y algunas vitaminas.

- **Muestre el dibujo educativo 5.1.**

- **Diga:**

  El colesterol viene de dos fuentes:

  1. **El hígado fabrica todo el colesterol que el cuerpo necesita para mantenerlo saludable.** Una vez producido, el colesterol circula por la sangre. El colesterol que circula por la sangre se llama **colesterol sanguíneo.**

  2. **El colesterol también proviene de los alimentos que comemos**. Los alimentos que vienen de animales tienen colesterol. El colesterol que viene de los alimentos que comemos se llama colesterol alimentario. Otros tipos de grasa en los alimentos que aumentan el nivel de colesterol son las grasas saturadas y las grasas *trans*. Hoy aprenderemos cómo reducir el consumo de estas grasas.

■ **Diga:**

Si tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, aumentan su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro y varios otros problemas de salud.

■ **Pregunte:**

¿Conocen a alguien que tenga colesterol alto en la sangre?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

■ **Diga:**

Algunas cosas que afectan el nivel de colesterol en la sangre no se pueden cambiar. Estas son: la edad, si se es hombre o mujer, o la historia familiar (si ustedes tienen parientes con colesterol alto en la sangre). Hay cosas que sí pueden cambiar como el tipo de alimentos que comen, la cantidad de actividad física que hacen y su peso.

■ **Diga:**

Ustedes pueden lograr prevenir o bajar su nivel de colesterol en la sangre tomando las siguentes medidas:

- Comiendo una alimentación saludable para el corazón que sea baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Haciendo actividad física todos los días.
- Manteniendo un peso saludable.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.2,** mientras explica los tipos de colesterol.

■ **Diga:**

Ahora veamos como el colesterol viaja a través de la sangre.

- El colesterol circula por la sangre en la forma de paquetes llamados lipoproteínas. Esos paquetes están compuestos por grasa y proteína.

- Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento o residuo en una tubería. Por esto, generalmente se le conoce al colesterol LDL como el colesterol "malo".

- El colesterol también viaja en la sangre dentro de las lipoproteínas de alta densidad, o HDL. El colesterol HDL ayuda a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que a menudo se le conoce como el colesterol "bueno". Veámoslo de la siguiente manera:

  — La persona LDL en el carro (colesterol malo) tira grasa y colesterol en la calle como lo hace el LDL en los vasos sanguíneos.

  — La persona HDL (colesterol bueno) limpia y desecha la grasa y el colesterol depositado por el LDL.

  — Recuerden que la "**L**" en **L**DL es para "**l**adrón" ya que a nuestra salud viene a robar, mientras que la "**H**" en **H**DL es para "**h**éroe" ya que a nuestra salud viene a beneficiar.

4. ¿Cuáles son sus niveles de colesterol?

■ **Muestre el dibujo educativo 5.3.**

■ **Pregunte:**

¿Cómo pueden averiguar si tienen un nivel alto de colesterol o de grasas en la sangre?

Respuesta: El colesterol se mide con un análisis de sangre que puede llevarse a cabo en el consultorio del médico o en un lugar donde hacen este tipo de exámenes como en una feria de la salud.

- Un perfil de lipoproteínas o perfil lípido: es el análisis de sangre que se hace en el consultorio médico. Es una prueba completa que mide los niveles de cada tipo de grasa en la sangre. Mide el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos (hablaremos sobre los triglicéridos más adelante). Tienen que estar en ayunas unas 12 horas antes de hacerse este examen. Se recomienda que los adultos mayores de 20 años se hagan este análisis.

- Es posible que en algunos lugares donde hacen exámenes para el colesterol, como las ferias de salud, sólo hagan las pruebas para el colesterol total y a veces para el colesterol HDL. Si ustedes tienen más de 20 años, deben visitar a su médico para que les haga un perfil completo de lipoproteínas.

■ **Pregunte:**

■ ¿Alguna vez se han hecho un análisis de sangre para saber su nivel de colesterol? Si lo han hecho, ¿recuerdan qué niveles tenían?

Nota: Dé a los participantos unos minutos para responder.

■ **Entregue y repase** los niveles de colesterol que se encuentran en la hoja "¿Conoce sus niveles de colesterol?" (páginas 156–157.)

Nota: Si los participantes preguntan, explíqueles que el colesterol se mide en miligramos por decilitros (mg/dL.)

■ **Muestre el dibujo educativo 5.4.**

■ **Diga:**

Veamos el significado del **nivel total de colesterol** (mg/dL):

Nivel total de colesterol

Menor de 200 mg/dL	Deseable. ¡Buena noticia!
200–239 mg/dL	Moderadamente alto — Dependiendo de los otros factores de riesgo que tengan, pueden tener un mayor riesgo para las enfermedades del corazón. — Es tiempo de hacer cambios para comer saludable, aumentar la actividad fisica y perder peso, si tiene sobrepeso.
Mayor de 240 mg/dL	Alto — Tienen un alto riesgo de tener las arterias obstruidas y un ataque al corazón. — Pregúntenle a su médico cuál es su riesgo para enfermedades del corazón.

■ **Diga:**

Ahora, veamos el significado del **nivel de colesterol HDL y LDL** (mg/dL):

Niveles de colesterol HDL y LDL

LDL: colesterol malo	¡Manténganlo bajo!
Menor de 100	Deseable
100–129	Casi deseable
130–159	Moderadamente alto
160–189	Alto
190 y más	Muy Alto
HDL: colesterol bueno	Mientras más alto, ¡mejor!

Manténganlo en 40 o más.

Información adicional

El riesgo de enfermedades del corazón y el nivel de LDL

La meta para el nivel de LDL (colesterol malo) es diferente para cada persona y depende de cuáles otros factores de riesgo tenga. El número de factores de riesgo, como la presión arterial alta, un nivel bajo de colesterol HDL, una historia familiar de enfermedades del corazón, edad y sexo, y el hábito de fumar, afectarán la meta para el nivel de LDL. Mientras más alto sea el nivel del LDL y mientras más factores de riesgo se tengan, mayor es la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón o de tener un ataque al corazón. Su médico les puede ayudar a fijar una meta para su nivel de LDL.

A. ¿Qué significan los triglicéridos?

■ **Diga:**

¿Han oído hablar de los triglicéridos?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para que respondan.

■ **Diga:**

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si ustedes comen demasiadas calorías, consumen bebidas alcohólicas o fuman, el cuerpo hará más triglicéridos. Cuando el nivel de triglicéridos está alto, se tiene un mayor riesgo de enfermarse del corazón.

■ **Diga:**

Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150 mg/dL.

■ **Diga:**

Las personas con un nivel alto de triglicéridos a menudo tienen un nivel bajo de colesterol HDL (el colesterol bueno). Las personas con diabetes también pueden tener un nivel alto de triglicéridos y un nivel bajo de colesterol HDL.

■ **Diga:**

Así que, para tener un nivel saludable de triglicéridos ustedes pueden:

- Mantener un peso saludable o perder peso si tiene sobrepeso.
- Hacer actividad física todos los días de la semana, o por lo menos en la mayoría de ellos.
- Seguir una dieta saludable para el corazón que sea baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Limitar los dulces, golosinas, postres, sodas o gaseosas no de dieta (regulares), jugos y otras bebidas con mucha azúcar agregada.
- Evitar fumar y limitar el consumo de bebidas alcohólicas. El hábito de fumar aumenta los triglicéridos y disminuye el colesterol HDL. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas también aumenta el nivel de triglicéridos.

Información adicional

Lo que significa el nivel de triglicérido (mg/dL)

Menor de 150	**Normal**
150–199	**Moderadamente alto** Pueden tener un riesgo mayor para enfermedades del corazón. Para bajar su nivel, traten de mantener un peso saludable y hacer más actividad física.
200–499	**Alto** Es muy importante controlar su peso y hacer actividad física para disminuir su nivel. Tengan cuidado con otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón como el sobrepeso y la obesidad, la diabetes, un nivel bajo de HDL, y la presión arterial alta.
500 o más	**Muy alto** ¡Peligro! Vean a su médico inmediatamente. Este nivel requiere atención médica para prevenir problemas graves con el páncreas.

■ **Pregunte:**

¿Saben cuál es su nivel de triglicéridos?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Anime a los participantes** a que hagan una cita para un análisis de su nivel de colesterol y de triglicéridos.

■ **Dígales** que no se olviden de preguntar cuáles son sus resultados y de escribirlos en sus tarjetas de bolsillo.

■ **Dé a los participantes** una lista de clínicas y hospitales donde pueden hacerse los análisis de sangre para el colesterol a un bajo costo o gratuitamente.

B. El síndrome metabólico y su salud

■ **Diga:**

- Hoy vamos a aprender sobre el síndrome metabólico. El síndrome metabólico es un trastorno que está formado por un grupo de cinco factores que afectan la salud del corazón.
- Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen.
- El síndrome metabólico es más común en los latinos que en otros grupos étnicos.

■ **Diga:**

Vamos a nombrar los cinco factores que forman el síndrome metabólico. Alcen la mano derecha y hagan un puño. Cuando nombre cada factor, levanten un dedo si ustedes tienen ese factor.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.5.**

■ **Diga:**

Los cinco factores que forman el síndrome metabólico son:

1. Un nivel bajo del colesterol HDL (el colesterol bueno):
   — menor de 50 mg/dL para las mujeres
   — menor de 40 para los hombres

2. Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dL o más.

3. La presión arterial de 130/85 mm Hg* o más (si cualquiera de los dos números está elevado, cuenta como factor de riesgo).

4. Una medida grande de cintura:

   — más de 35 pulgadas (89 cm) en las mujeres

   — más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres

5. Niveles de azúcar en la sangre en ayunas más altos de lo normal, es decir, de 100 o más.

■ **Pregunte:**

¿Cuántos dedos levantaron?

■ **Diga:**

- Si ustedes tienen por lo menos tres de estos factores, tienen el síndrome metabólico.
- El síndrome metabólico aumenta sus posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, o un ataque al cerebro.
- Las personas con el síndrome metabólico deben perder peso y hacer más actividad física.

■ **Diga:**

Si usted cree que tiene el síndrome metabólico, consulte con su médico.

5. Actividad: Arterias sanas

Nota: En esta sección se usan los dibujos educativos y un modelo de una arteria para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. Las arterias obstruidas pueden resultar en un ataque al corazón o al cerebro.

---

* El nivel de presión arterial que se considera un factor para el síndrome metabólico es 130/85. Este nivel difiere del nivel de presión arterial alta que se usa como definición de la presión arterial alta, 140/90.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.6 y senale al dibujo corespondiente.**

■ **Diga:**

6. La sangre corre libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas y normales.

7. Cuando el colesterol LDL ("malo") es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La apertura de las arterias puede obstruirse, haciéndose más estrecha.

■ **Muestre a los participantes el modelo de una arteria.**

Nota: Las próximas dos páginas le ayudarán a explicar el modelo de una arteria.

■ **Pase** el modelo entre los participantes para que lo puedan mirar de cerca.

■ **Pregunte:**

¿Alguna vez han visto a alguien freír la comida con manteca de cerdo y después botar la manteca caliente por el lavabo?

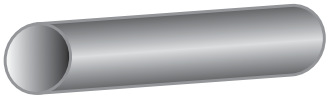
Nota: Dé a los participantes un minuto para responder. Después pregúnteles ¿por qué no se debería hacer esto?

■ **Diga:**

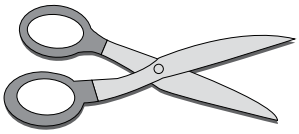
No se debe hacer porque la manteca obstruye la tubería. Los alimentos con alto contenido de grasa saturada y grasa *trans* también obstruirán las arterias, que son las tuberías de sus cuerpos. Por lo tanto, queremos tratar a nuestro cuerpo tan bien como tratamos a las tuberías.

Cómo hacer un modelo de una arteria

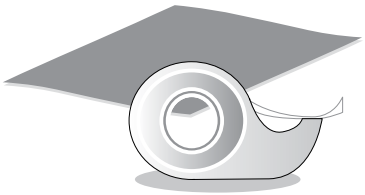
Los materiales que necesita:



un rollo de papel toalla vacío



tijeras

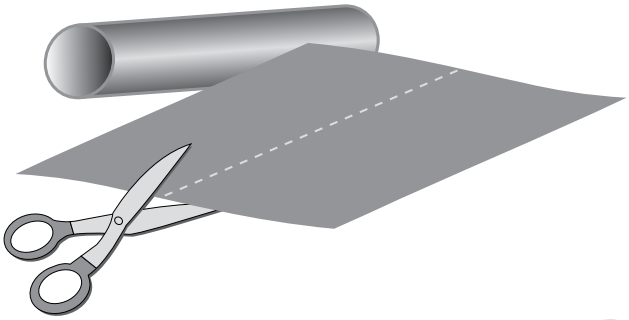


papel de construcción rojo o fieltro rojo con pegamento y cinta adhesiva (esparadrapo)

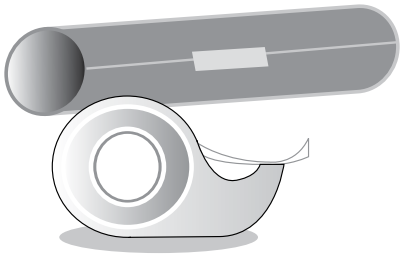
plastilina roja

plastilina amarilla

Lo que necesita hacer:

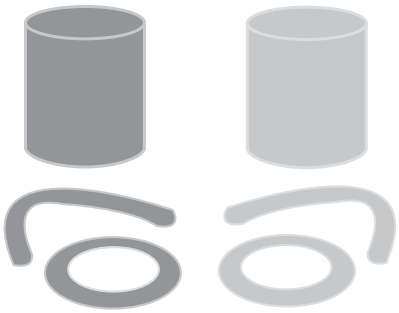


1. Corte el papel rojo o fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.

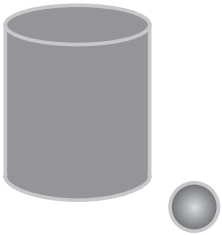


2. Con cinta adhesiva pegue el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.

3. Enrolle en forma circular o de dona ("*donut*") un pedazo de la plastilina amarilla y otro de la plastlina roja.

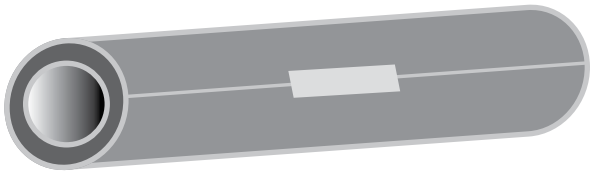


4. Haga una bolita redonda de la plastilina roja.



Cómo explicar el modelo de una arteria

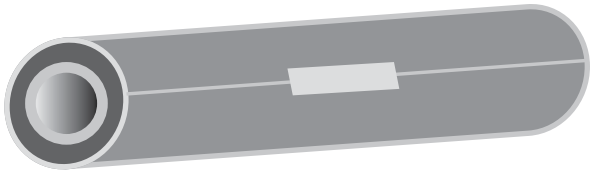
1. Coloque el pedazo enrollado de plastilina roja en ambos extremos del rollo.



■ **Diga:**

Este es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada.

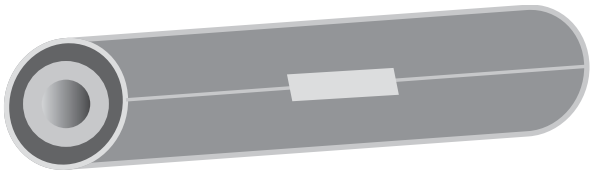
2. Agregue un pedazo de plastilina amarilla a los bordes de la plastilina roja en un extremo del rollo.



■ **Diga:**

Este es el comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse.

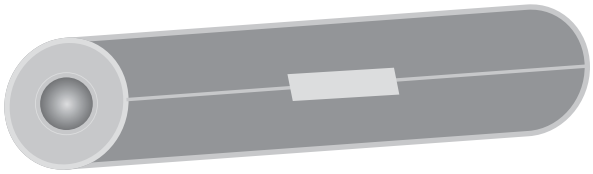
3. Continúe agregando pedazos de la plastilina amarilla a este extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.



■ **Diga:**

El hueco de entrada de la arteria obstruida se está estrechando. La sangre no puede circular fácilmente.

4. Coloque la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.



■ **Diga:**

Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro, puede causar un ataque al cerebro. Otros problemas causados por la estrechez de las arterias son la angina (dolor en el pecho) y la mala circulación de la sangre.

6. Información sobre la grasa saturada, la grasa *trans,* el colesterol y la fibra en la alimentación

■ **Diga:**

Hoy vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa en los alimentos y cómo afectan la salud del corazón.

- Hay dos tipos principales de grasa: la grasa saturada y la insaturada. La mayoría de los alimentos contienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada.

- La grasa saturada se encuentra en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa como las carnes, queso, leche y mantequilla.

- Un tipo de grasa insaturada llamada "grasa *trans*" también eleva el colesterol. La grasa *trans* se encuentra en una variedad de productos horneados como las galletas, tortas y pasteles, así como en las frituras, la margarina en barra y la manteca vegetal. Seleccione la margarina suave lite en tarro en vez de la de barra (dura) y busque spreads o pastas para untar sin grasa *trans*.

- La grasa saturada y la grasa *trans* elevarán el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa que usted coma. Esto aumentará sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

■ **Explique a los participantes:**

Es importante limitar las grasas saturadas y *trans* que ustedes ingieren, pero un poco de grasa alimentaria es importante para mantenerse saludable. Las grasas son necesarias porque el cuerpo las utiliza para:

- almacenar y dar energía

- ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo el cuerpo.

■ **Pregunte:**

¿Qué tipos de grasa usan ustedes para cocinar sus comidas?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre a los participantes** una barra de mantequilla (o una lata de manteca).
- **Diga:**
  - La mantequilla, la manteca vegetal y la manteca de cerda son ejemplos de alimentos con un alto contenido de grasa saturada.
  - La grasa saturada generalmente es sólida o dura a la temperatura ambiente.
  - La grasa saturada generalmente se encuentra en los alimentos derivados de animales.
- **Muestre el dibujo educativo 5.7.**

- **Diga:**

  Los siguientes alimentos tienen un **alto contenido de grasa saturada:**

  - La leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes y crema agria)
  - El helado de leche y la crema batida
  - Los cortes de carne más grasosos, como la paletilla (*chuck*), la carne molida regular (*regular ground beef*), las costillas (*ribs*), el chorizo (*sausage*) y el tocino (*bacon*)
  - El pellejo del pollo, pavo o cerdo
  - La mantequilla
  - La manteca vegetal (*shortening*)
  - La manteca de cerdo (*lard*)
  - Aceites como el de coco, palma y semilla de palma
  - Donas y pasteles
  - Tortillas y panes hechos con manteca vegetal o de cerdo o con mantequilla

■ **Muestre el dibujo educativo 5.8.**

■ **Diga:**

Los siguientes alimentos tienen un **contenido más bajo de grasa saturada:**

- Los cortes de carne con bajo contenido de grasa, como la espaldilla (*loin*), el lomo (*round*) y la carne molida con contenido de grasa extra bajo (*extra lean ground beef*)
- Pescado
- Pollo o pavo sin pellejo
- Arroz
- Frijoles
- Margarina suave para untar (en tarro)
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremados) o con bajo contenido de grasa (semidescremados)
- Aceite vegetal
- Tortillas de maíz y pan (hechos sin grasa)
- Las frutas y verduras

■ **Diga:**

Lo importante es limitar la cantidad de grasa saturada que comen.

■ **Muestre a los participantes** una botella de aceite vegetal.

■ **Diga:**

Las grasas insaturadas generalmente son líquidas a temperatura ambiente. Como se mencionó anteriormente, hay unos pocos aceites (los de coco, palma y semilla de palma) que tienen un alto contenido de grasas saturadas.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Los tipos de grasas insaturadas son poliinsaturadas y monoinsaturadas.

Información adicional

La grasa poliinsaturada se encuentra en:	La grasa monoinsaturada se encuentra en:
• Aceites vegetales — aceite de alazor (*safflower oil*) — aceite de maíz (*corn oil*) — aceite de girasol (*sunflower oil*) — aceite de soya (*soybean oil*) • Algunos tipos de pescados	• Aceites vegetales — aceite de canola o de colza (*canola oil*) — aceite de maní o cacahuete (*peanut oil*) • Aguacates (palta) • Nueces

■ Entregue a los participantes las hojas "Grasas y aceites para elegir" (página 158) y "Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol" (página 159).

■ **Diga:**

El gráfico les mostrará enseguida cuáles son los productos con menos cantidad de grasa saturada.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son los tres aceites con menos cantidad de grasa saturada?

Respuesta: el aceite de canola, el aceite de alazor y el aceite de girasol.

■ **Diga:**

Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que la grasa saturada, necesitamos comer **menos** de todos los tipos de grasa. Las grasas tienen un alto contenido de calorías y todas las grasas tienen el mismo número de calorías. La reducción de calorías ayuda a perder peso. Hablaremos de esto en la próxima sesión.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.9.**

■ **Diga:**

Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra solamente en los alimentos provenientes de animales. Los siguientes son los alimentos con más alto contenido de colesterol:

- Las yemas de huevo
- Los órganos de los animales, también llamados vísceras, tales como el hígado, los riñones, los sesos, las tripas, el corazón y la lengua

■ **Muestre el dibujo educativo 5.10.**

■ **Diga:**

Los alimentos provenientes de las plantas **no** contienen colesterol. Los alimentos que no contienen colesterol son:

- Las frutas como la banana, la piña, el mango y la manzana
- Las verduras como el tomate, el chile verde, la lechuga y el maíz
- Los frijoles de todas clases
- El arroz como el arroz moreno
- Los granos como los contenidos en las tortillas de maíz y el pan integral
- Los cereales como la avena

■ **Diga:**

Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal como ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca sí tienen colesterol.

■ **Diga:**

Los alimentos derivados de las plantas generalmente tienen un contenido más bajo de grasa saturada y no tienen colesterol. También tienen un tipo de fibra alimentaria (soluble) que es buena para disminuir el colesterol.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.11.**

■ **Diga:**

La fibra soluble se encuentra en alimentos como la avena, la cebada, las frutas, las verduras, los frijoles y los chícharos (alverjas). Por lo que ahora tienen otra razón más para comer una variedad de frutas y verduras además de granos de cereales integrales.

■ **Diga:**

Las frutas y verduras que son una buena fuente de fibra soluble son las frutas cítricas, las peras, manzanas, duraznos, bananas, coles de Bruselas, habichuelas verdes, alcachofas y zanahorias. Otra excelente fuente de fibra soluble son los frijoles. Eviten los frijoles enlatados que contienen una gran cantidad de sal y de sodio. Prepárenlos en casa dándoles sabor con cebolla, ajo y especias en vez de sal.

7. Actividad de las etiquetas de los alimentos: las grasas

■ **Entregue** las hojas "Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol" (página 159) y "¿Qué elige Virginia para el desayuno?" (páginas 160–163).

■ **Señale** en la etiqueta de los alimentos donde encontrar la grasa saturada, la grasa *trans* y el colesterol.

■ **Muestre el dibujo educativo 5.12.**

■ **Diga:**

Para un corazón sano, usen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen un porcentaje bajo del valor diario para grasa saturada y colesterol. Si ustedes tienen el colesterol alto, es necesario que elijan alimentos con un porcentaje más bajo de grasa saturada y colesterol. Traten de mantener las grasas *trans* lo más bajo posible. Un médico o nutricionista les puede ayudar con esto.

■ Muestre a los participantes dónde se encuentra el porcentaje del valor diario (% DV) en la etiqueta de la leche entera.

■ **Diga:**

Veamos la parte inferior de la hoja "Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol". Miremos el porcentaje (%) del valor diario para la leche entera y para la leche descremada o sin grasa. ¿Cuál de las dos leches contiene menos grasa saturada?

Respuesta: La leche sin grasa o descremada tiene menos grasa saturada. Una taza de leche sin grasa tiene 0 por ciento del valor diario (% DV) de grasa saturada. Una taza de leche entera tiene 25 por ciento o un cuarto (1/4) del valor diario de grasa saturada.

■ **Diga:**

Ahora se incluye a la grasa *trans* en la etiqueta de los alimentos. Está listada en la línea debajo de la grasa saturada, véanla aquí. Comparen las etiquetas para escoger el alimento más bajo en grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

■ **Diga:**

Ahora veamos lo que elige Virginia para el desayuno. Vamos a practicar cómo elegir alimentos que tengan menos grasa con la ayuda de la etiqueta de los alimentos. Primero voy a hablarles sobre un problema común entre la gente ocupada. Luego usaremos las etiquetas de los alimentos para encontrar algunas soluciones.

¿Qué elige Virginia para el desayuno?

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente desayuna con un pan dulce de canela y una taza de café con 1/4 de taza de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar.

Miren las etiquetas de los alimentos. Ayuden a Virginia a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan un contenido más bajo de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol que los que ella seleccionó.

Nota: la respuesta correcta está subrayada.

- ¿Un pan dulce de canela o un *bagel* común?
- ¿Café con leche entera o café con leche descremada o baja en grasa?
- ¿Una dona (*donut*) o un *English muffin* (mollete)?
- ¿Un pastel dulce con relleno de fruta o una banana?
- ¿Una tostada con mantequilla o una tostada con margarina suave en tarro tipo *lite*?
- ¿Un chorizo o una porción de cerdo con bajo contenido de grasa?
- ¿Frijoles refritos o frijoles hervidos de olla?
- ¿Queso cheddar con bajo contenido de grasa o queso cheddar regular?

■ **Pida** a un voluntario que describa:

- ¿Qué come generalmente para el desayuno?
- ¿Cuáles alimentos tienen un contenido más alto de grasa?
- ¿Cuáles alimentos con un contenido más bajo de grasa pueden elegir para reemplazarlos?

Nota: Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. De ser necesario, ayude al voluntario a elegir algunos alimentos de reemplazo.

8. Actividad: Adivina, adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?

Nota: Antes de la sesión

1. Compre una lata de manteca vegetal (*shortening*) y los platos de papel. Compre también tres alimentos de esta lista (o use dibujos de ellos).

   - 2 onzas de queso cheddar (de un tamaño parecido al de una batería o pila de 9 voltios)
   - 2 cucharadas de crema agria (de tamaño parecido a una pelota de ping-pong)
   - 2 pedazos de pollo frito
   - 1 naranja
   - 2 tortas pequeñas (*snack cakes*)
   - 1 salchicha de carne (*beef hotdog*)
   - 1 taza de frijoles hervidos (enlatados)
   - 6 platos de papel

2. Escriba el nombre de cada uno de los alimentos que compró en un plato por separado.

3. Mire el cuadro que aparece a continuación. Encuentre la cantidad de grasa que contiene cada uno de los alimentos que compró.

4. De la lata de manteca vegetal, saque con una cuchara la cantidad de grasa que figura en el cuadro y póngala en el plato con el nombre del alimento correspondiente.

5. Tome los tres platos restantes y coloque un alimento (o un dibujo de los mismos) en cada uno de los tres platos.

6. Esconda todos los platos hasta que sea hora de realizar la actividad.

Nota: No tiene que usar todos los alimentos del cuadro. Escoja los alimentos que se comen más a menudo en su comunidad.

Alimentos	Cucharaditas de grasa (gramos de grasa)
2 onzas de queso cheddar (de tamaño parecido a una batería o pila de 9 voltios)	Alrededor de 5 cucharaditas (20 gramos)
2 cucharadas de crema agria (de tamaño parecido a una pelota de ping-pong)	Alrededor de 1 1/4 cucharaditas (5 gramos)
2 pedazos de pollo frito	Alrededor de 8 1/2 cucharaditas (34 gramos)
1 salchicha de carne	Alrededor de 4 cucharaditas (16 gramos)
1 taza de frijoles cocinados	Alrededor de 1/4 de cucharadita (1 gramo)
1 naranja	Ninguna
2 tortas pequeñas *(snack cakes)*	Alrededor de 4 1/2 cucharaditas (18 gramos)

Actividad en grupo

- **Diga:**

  Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprenden cuáles alimentos tienen un contenido más alto de grasa y cómo reemplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, les ayudará a tener un corazón más sano. El disminuir la cantidad de grasa total que consumen les ayudará a reducir su consumo de grasas saturadas, grasas *trans* y de calorías.

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja "Adivina, adivinador ¿Cuánta grasa tengo yo?" (página 164).

- **Muestre a los participantes** los tres platos de alimentos que usted preparó por adelantado o los dibujos de los alimentos.

- **Diga:**

  Adivinen cuántas cucharaditas de grasa tiene una porción de cada uno de estos alimentos. Escriban su respuesta en la hoja "Adivina, adivinador ¿Cuánta grasa tengo yo?"

- **Pida a los participantes** que le digan la cantidad de grasa que suponen que contiene el alimento en el primer plato. Después de que los participantes hayan dicho la cantidad supuesta, **dígales** la cantidad correcta de cucharaditas de grasa que contiene. **Dígales** que también escriban esta cantidad en la hoja de actividad. **Presente** el plato de grasa que preparó por adelantado para ese alimento a fin de mostrarles cuánto es en realidad. **Haga** lo mismo con los otros dos alimentos.

- **Diga:**

  Como pueden ver, es fácil sobrepasarse el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos preparados, salchichas, *chips* y helado. Para que sea más fácil consumir menos grasa, coman más alimentos con bajo contenido de grasa como frutas, verduras, arroz, cereales y panes integrales, frijoles, y productos derivados de la leche sin grasa o con bajo contenido de grasa.

■ **Pregunte:**

¿Cómo se sienten al ver la diferencia entre la cantidad de grasa que suponían había en los alimentos y la cantidad real?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para hablar sobre su reacción.

■ **Diga:**
Algunos de los alimentos con alto contenido de grasa que comemos a menudo pueden sustituirse por otros con contenido más bajo de grasa.

■ **Lea** la lista siguiente:

Alimentos	**Sustitutos con contenido más bajo de grasa**
Queso	Queso sin grasa o con poca grasa
Leche entera	Leche con bajo contenido de grasa (semi descremada) o sin grasa (descremada)
Crema agria (*sour cream*)	Crema agria o yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa
***Chips* de tortilla**	*Chips* de tortilla al horno
Salchichas de carne (*hotdog*)	Salchicha con bajo contenido de grasa

■ **Diga:**

Ustedes también pueden reducir fácilmente la cantidad de grasa que comen si limitan los alimentos con alto contenido de grasa o los comen en porciones más pequeñas.

9. Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada

ACTIVIDAD

Nota: En esta sección se da a los participantes la información que necesitan para reducir la cantidad de grasa saturada que comen. Esta actividad ayudará a los participantes a comprender que pueden reducir la grasa que comen sin abandonar sus comidas tradicionales.

■ **Pregunte:**

Antes de empezar esta actividad ¿me pueden decir qué pueden hacer para cocinar con menos grasa saturada?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

En la próxima actividad veremos cómo preparar alimentos con menos grasa saturada.

■ **Entregue** a cada uno de los participante**s** la hoja "Cómo cocinar con menos grasa saturada" (páginas 165–166). **Repase** cada uno de los platos de la lista. Pida a participantes voluntarios que lean en voz alta cada receta.

■ **Pregunte:**

¿Por qué las recetas de la hoja contienen menos grasa saturada?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

■ **Añada** cualquiera de las siguientes razones que no se mencionen:

- Los frijoles naturalmente tienen un bajo contenido de grasa y no se les añade grasa (manteca de cerdo o vegetal o aceite).
- El arroz hervido naturalmente tiene un bajo contenido de grasa y no se le añade grasa.
- Se asan las papas o yuca, no se fríen.
- Las quesadillas mexicanas se hacen con tortillas de maíz y no se les añade grasa. Se usa queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso de leche entera.
- Se escurre la grasa de la carne molida cocinada.
- El batido de frutas se hace con leche sin grasa (descremada) en lugar de leche entera.

10. Receta: Pollo guisado con menos grasa

- **Entregue** a cada uno de los participantes la hoja "Receta de pollo guisado" (página 167).
- **Pregunte:**

  ¿Cómo se ha reducido la grasa saturada en esta receta?

- **Añada** las siguentes respuestas si no las mencionas:
  - El plato se prepara con pollo sin pellejo.
  - No se añade grasa.

    — Se le da sabor con verduras y hierbas en vez de grasa.

    — Se cocina lentamente en agua (calor húmedo) en vez de grasa.

- **Diga:**

  Recuerde que los alimentos que tienen menos grasa siguen teniendo calorías. Fíjense en el tamaño de las porciones. Si ustedes comen estos alimentos en grandes cantidades, pueden aumentar de peso.

- **Pregunte:**

  ¿Tienen alguna pregunta? Traten de probar esta receta en su casa durante la semana.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Ahora repasemos lo que han aprendido el día de hoy.

  ¿Cuál puede ser la causa de que las arterias se obstruyan?

  - La acumulación del colesterol en las arterias las obstruye.

¿Cuál es el nivel total de colesterol en la sangre que se considera deseable?

- Menos de 200 mg/dL.

¿Qué medidas pueden tomar para mantener bajo el nivel de colesterol en la sangre?

- Comer alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.
- Mantener un peso saludable.
- Mantenerse físicamente activo.
- Comer una variedad de granos enteros, frutas y verduras.

¿Pueden nombrar algunos alimentos con alto contenido de grasa saturada?

- Los cortes de carne grasosos, el pellejo del pollo y otras aves, la leche entera, la mantequilla, la manteca de cerdo y la manteca vegetal.

¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden hacer para que los alimentos tengan menos grasa?

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quitar el pellejo del pollo o pavo y no comérselo.
- Hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Quitar la grasa de la sopa o caldo antes de servirlo.

¿Pueden nombrar algunos alimentos altos en fibra soluble?

- Frutas como naranjas, toronjas, peras, manzanas, duraznos y bananas
- Verduras como coles de Bruselas, brócoli, zanahorias, alcachofa y habichuelas verdes
- Legumbres como chícharros (alverjas), frijoles y lentejas
- Granos de cereal entero como la avena y la cebada

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo prevenir el colesterol alto en la sangre y cómo comer menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Ahora veamos cómo pueden poner en práctica lo que han aprendido. Les pido que piensen en un cambio que puedan hacer en su vida diaria para mantener su colesterol bajo control. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** piensan hacer, **cómo** piensan hacerlo y **cuándo** comenzarán. Aquí les doy unos ejemplos:

- Le quitaré el pellejo al pollo y botaré el pellejo.
- Cocinaré el pescado al horno en vez de freírlo con manteca o aceite.
- Comenzando esta semana, tomaré leche baja en grasa.

■ **Diga:**

Escriban su promesa en la hoja "¿Conoce sus niveles de colesterol?" (páginas 156–157). Mantengan esta hoja en un lugar donde la puedan ver y puedan repasar su promesa. Así podrán mantener en mente la meta que se han fijado.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa y la anoten.

■ **Diga:**

¿Quién quiere compartir con los demás la promesa que hizo?

Nota: Escriba las ideas para promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Si mantenemos un valor personal en mente, éste nos puede ayudar a lograr cambios en nuestra vida diaria para prevenir y controlar el colesterol alto. Recuerden que un valor personal es una cualidad que ustedes consideren importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor de hoy es la **moderación**. La moderación aumenta su capacidad de hacer selecciones saludables y de asumir la responsabilidad de los hábitos que necesita cambiar. La moderación también les ayuda a mejorar su manera de comer. Por ejemplo, puede ayudarles a limitar el tamaño de las porciones y a no servirse comida una segunda vez.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo pueden usar la moderación u otro valor para ayudarse a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

■ **Diga:**

En la próxima sesión conversaremos sobre cómo les fue con su promesa. Recuerden que deben continuar trabajando con su promesa de hacer más actividad física y de reducir la sal y el sodio en su alimentación.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**

Gracias por asistir el día de hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión?

Nota: Espere un rato a ver si los participantes tienen algún comentario.

■ **Diga:**

Espero verlos en la próxima sesión en la que verán cómo mantener un peso saludable.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¿Conoce sus niveles de colesterol?

¡Hágase chequear!

- El perfil de lípidos mide el nivel de colesterol y triglicéridos.
- Se puede hacer la prueba en el consultorio de su médico.
- Las personas mayores de 20 años deben hacerse el perfil de lípidos.

Tome acción.

- Coma alimentos bajos en grasas y en colesterol, lo que le ayudará a bajar su nivel de colesterol en la sangre, su peso y a prevenir las enfermedades del corazón.

El significado de sus niveles de colesterol: Colesterol total

Menos de 200 mg/dL	**¡Buena noticia!** Manténgase así.
200 a 239 mg/dL	**¡Alerta!** Este nivel es moderadamente alto y necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios para comer saludablemente, aumentar la actividad física y perder peso, si tiene sobrepeso.
240 mg/dL o más	**¡Peligro!** Usted tiene un nivel alto y mucho riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón Consulte con su médico.

El colesterol LDL o colesterol malo: ¡Manténgalo bajo!

Menor de 100 mg/dL	Deseable
100–129 mg/dL	Casi deseable
130–159 mg/dL	Moderadamente alto
160 mg/dL o más	Alto

Anote aquí los resultados de sus exámenes de sangre

Colesterol total: _____

LDL: _____

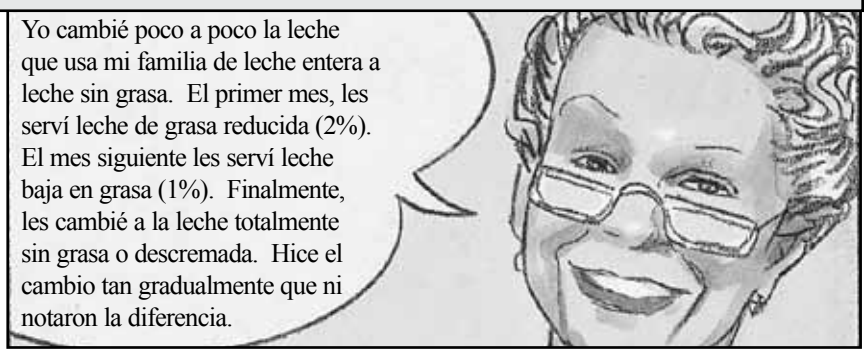
HDL: _____

Triglicéridos: _____

El colesterol HDL o colesterol bueno: Mientras más alto, ¡mejor! Manténgalo en 40 mg/dL o más.

Triglicéridos: Mantenga sus triglicéridos en menos de 150 mg/dL.

Cómo conseguí que mi familia cambiara la leche entera por la leche descremada



Doña Fela aprendió que no es tan difícil lograr que la familia coma alimentos bajos en grasa y colesterol.

Haga algunos de estos cambios sencillos:

Cuando haga las compras

1. Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
2. Compre un rociador *(spray)* de aceite de cocina. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
3. Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Cuando cocine

1. Recorte la grasa de la carne. Quite el pellejo y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
2. Cocine la carne molida, haga escurrir la grasa y enjuague con agua caliente. Esto elimina la mitad de la grasa.
3. Enfríe la sopa y quítele la capa de grasa que se forma en la parte superior.

Cuando coma

1. Use mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o bajos en grasa.
2. Use pequeñas cantidades de margarina suave en tarro en lugar de mantequilla.
3. Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.

(continuación)

Virginia sabe que si come alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentará su nivel de colesterol. Por eso ha cambiado la receta de su pastel favorito por otra con margarina suave, leche descremada y queso crema semidescremado. Así el pastel resulta sabroso pero con menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

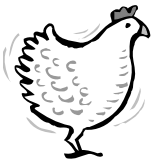
¡Haga su promesa para lograr lo que ha hecho Virginia! Considere estos ejemplos:

Desayuno

Use leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (semidescremada) en el café o cereales.

Almuerzo

Hágase un sándwich con las sobras del pollo asado. Incluya una zanahoria cruda y, de postre, una banana.



Cena

Quite el pellejo al pollo antes de cocinarlo.

Sazone el pollo con jugo de limón, cilantro y tomates antes de ponerlo al horno.

Entre las comidas

Coma una manzana en lugar de *chips* de tortillas que tienen alto contenido de grasa.

Anote aquí los cambios que hará esta semana:

_____

_____

_____

_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

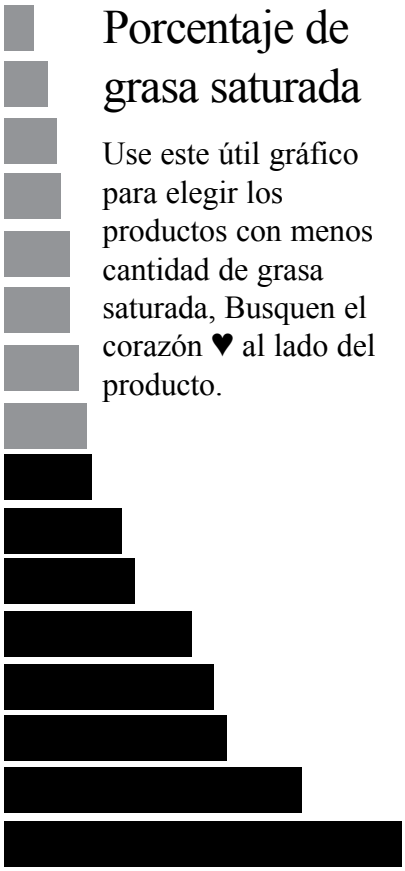
Grasas y aceites para elegir

Cuando use grasas y aceites, escoja los que tengan menos grasa saturada.

Elija con <u>más</u> frecuencia (los <u>más bajos</u> en grasa saturada)	**Elija con <u>menos</u> frecuencia (los <u>más altos</u> en grasa saturada)**
♥ Aceites de canola, oliva, alazor, soya y girasol ♥ Margarina (especialmente margarina suave para untar de la dietética tipo lite, que viene en tarro)	X Mantequilla X Manteca vegetal X Manteca de cerdo X Tocino X Margarina en barra

Lea la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con MENOR contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol

Aceite de canola (*canola oil*)	♥	**7 por ciento**
Aceite de alazor (*safflower oil*)	♥	**10 por ciento**
Aceite de girasol (*sunflower oil*)	♥	**12 por ciento**
Aceite de maíz (*corn oil*)	♥	**13 por ciento**
Aceite de oliva (*olive oil*)	♥	**15 por ciento**
Aceite de soya (*soybean oil*)	♥	**15 por ciento**
Margarina suave en envase o tarro	♥	**17 por ciento**
Aceite de maní o cacahuete (*peanut oil*)	♥	**19 por ciento**
Margarina en barra		**20 por ciento**
Aceite de semilla de algodón (*cottonseed oil*)		**27 por ciento**
Grasa de pollo (*chicken fat*)		**30 por ciento**
Manteca de cerdo (*lard*)		**43 por ciento**
Sebo de res (*beef tallow*)		**48 por ciento**
Aceite de palma (*palm oil*)		**51 por ciento**
Grasa de mantequilla (*butterfat*)		**68 por ciento**
Aceite de coco (*coconut oil*)		**91 por ciento**



Porcentaje de grasa saturada

Use este útil gráfico para elegir los productos con menos cantidad de grasa saturada, Busquen el corazón ♥ al lado del producto.

Fuente: Adaptado del Consejo de Canola de Canadá *(Canola Council of Canada)* (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf. Información recolectada 19 julio 2007).

Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol

Las etiquetas de los alimentos nos dicen lo que debemos saber para elegir los alimentos con el menor contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta le dice:

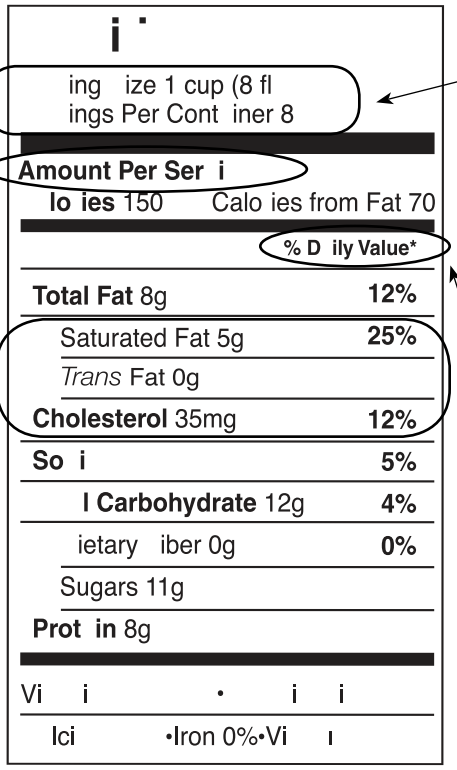
La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes corresponden a una porción. De modo que si usted come más de una porción, tendrá que sumar las cantidades de nutrientes correspondientes. Por ejemplo, si bebe 2 tazas de leche entera, usted está bebiendo 2 porciones. Por lo tanto, ha duplicado la cantidad de calorías, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Los nutrientes

Esta es la lista de la cantidad de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol en una porción. Estas cantidades se dan en gramos (g) o miligramos (mg).

Leche Entera



El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porción es de 8 onzas líquidas (1 taza). (Cada onza líquida de los Estados Unidos equivale a unos 30 ml). En el envase hay ocho porciones.

El porcentaje del valor diario*

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar productos. Busque y escoja productos con el porcentaje del valor diario más bajo para grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Si usted tiene alto el nivel de colesterol en la sangre, usted tendrá que consumir menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Su médico o un dietista certificado lo pueden ayudar con esto.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Con excepción de las calorías y la grasa saturada, la leche sin grasa tiene todos los demás nutrientes de la leche entera, inclusive calcio. ¡Por eso la leche sin grasa es una elección saludable! Lea las etiquetas de los alimentos y escoja productos que le ayuden a mantener sano el corazón.

Calories 150	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%

Calories 90	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 125mg	5%

Leche entera

Una taza de leche entera contiene 25 por ciento del valor diario de grasa saturada. Esto es la cuarta parte de toda la grasa saturada que usted debe consumir en un día. ¡Es demasiado!

Leche sin grasa

Una taza de leche sin grasa no tiene grasa saturada. Usted puede aprender mucho de la etiqueta de los alimentos.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué elige Virginia para el desayuno?

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente se desayuna con un pan dulce de canela o una dona *(donut)*.

Mire las etiquetas de los alimentos y ayúdela a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan menos grasa saturada que los escogidos por ella.

¿Cuáles deberá elegir? Anote en el medio de cada par de etiquetas el número que usted elija.

1 – Pan dulce de canela

Nut ı i
Servi i ll (85g)
Servi ı
ı
lo i lon
ily Value*
Total Fat 14g **22%**
Saturated Fat .
Trans Fat .
lesterol 50mg **17%**
So i
Total Carbohydrate 44g **15%**
Di ı
i
i i ● i i
lci ● Iron 4%

Elegí por tener menos grasa saturada

_____

2 – *Bagel* común

Nutrition Facts
Serving Size 1 bagel (75g)
Servings Per Container 6
Amount Per Serving
Calories 210 Calories from Fat 5
% Daily Value*
Total Fat 1g **2%**
Saturated Fat 0g **0%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 390mg **16%**
Total Carbohydrate 43g **14%**
Dietary Fiber 2g **8%**
Sugars 2g
Protein 8g
Vitamin A 0% ● Vitamin C 0%
Calcium 6% ● Iron 15%

3 – Dona

Nutrition Facts
Serving Size 1 doughnut (54g)
Servings Per Container 5
Amount Per Serving
Calories 290 Calories from Fat 170
% Daily Value*
Total Fat 19g **29%**
Saturated Fat 6g **30%**
Trans Fat 2g
Cholesterol 10mg **3%**
Sodium 240mg **10%**
Total Carbohydrate 27g **9%**
Dietary Fiber 1g **0%**
Sugars 15g
Protein 3g
Vitamin A 0% ● Vitamin C 0%
Calcium 2% ● Iron 8%

Elegí por tener menos grasa saturada

_____

4 – *English Muffin* (mollete)

Nut ı i
Servi i i
i ı
ı
lo i lon
ily Value*
Total Fat 1g **2%**
Saturated Fat 0g **0%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
So i
Total Carbohydrate 25g **8%**
Di ı
i
i i ● i i
lci ● Iron 8%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

5 – Pastel dulce con relleno de fruta (*Fruit Danish*)

Nut
Servi i /8 package (57g)
Servi i

i

lo l lori

ily Value*

Total Fat 8g
Saturated Fat .

lesterol 5mg
So ium 210mg
Total Carbohydrate 24g
ietary iber 0g
Sugars 13g
Prot

i i • Vi i
Calci • Iron 2%

Elegí por tener menos grasa saturada

6 – Banana

Nutrition Facts
Serving Size 1 medium (126g)
Servings 1

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**
Saturated Fat 0g **0%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 0mg **0%**
Total Carbohydrate 29g **10%**
Dietary Fiber 1g **4%**
Sugars 21g
Protein 1g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

7 – Mantequilla

Nutrition Facts
Serving Size 1 Tbsp (14g)
Servings Per Container 32

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 100

% Daily Value*

Total Fat 11g **17%**
Saturated Fat 8g **40%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 30mg **10%**
Sodium 85mg **4%**
Total Carbohydrate 0g **0%**
Dietary Fiber 0g **0%**
Sugars 0g
Protein 0g

Vitamin A 8% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

Elegí por tener menos grasa saturada

8 – Margarina suave en tarro (tipo *lite*)

Nut
Servi i
i i

i

lo i lori

ily Value*

Total Fat 6g
Saturated Fat .

lesterol 0mg
So ium 55mg
Total Carbohydrate 0g
ietary iber 0g
Sugars 0g
Prot

i i • Vi i
lci • Vi i • Iron 0%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

9 – Chorizo

Nutrition Facts
Serving Size 1 link (60 g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving	
Calories 270 Calories from Fat 210	
	% Daily Value*
Total Fat 23g	**35%**
Saturated Fat 9g	**45%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 53 mg	**18%**
Sodium 740mg	**31%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 15g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 5%	

Elegí por tener menos grasa saturada

_____

10 – Cerdo con bajo contenido de grasa

Nutrition Facts
Serving Size 2 oz
Servings Per Container 5

Amount Per Serving	
Calories 100 Calories from Fat 25	
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45 mg	**15%**
Sodium 32mg	**1%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 16g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 5%	

11 – Frijoles refritos

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 3.5

Amount Per Serving	
Calories 200 Calories from Fat 100	
	% Daily Value*
Total Fat 11g	**17%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 760mg	**32%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 10g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 6g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 2%	
Calcium 6% • Iron 10%	

Elegí por tener menos grasa saturada

_____

12 – Frijoles hervidos (de olla)

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 90 Calories from Fat 5	
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 460mg	**19%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 6g	**24%**
Sugars 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 4% • Iron 10%	

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

13 – Queso cheddar con bajo contenido de grasa

Nut ı i
Servi i
i ı

i

lo i lon

ily Value*

Total Fat .
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
So i
Total Carbohydrate 1g **0%**
Di ı

i

i i ● i i
Ici ● Iron 0%

Elegí por tener menos grasa saturada

14 – Queso cheddar

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**
Saturated Fat 7g **35%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 30mg **10%**
Sodium 180mg **8%**
Total Carbohydrate 0g **0%**
Dietary Fiber 0g **0%**
Sugars 0g
Protein 6g

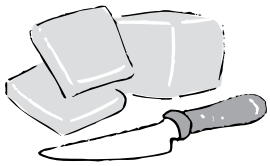
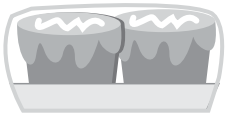
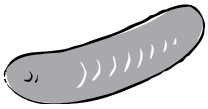
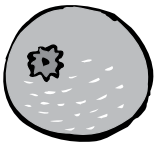
Vitamin A 6% ● Vitamin C 0%
Calcium 20% ● Iron 0%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?

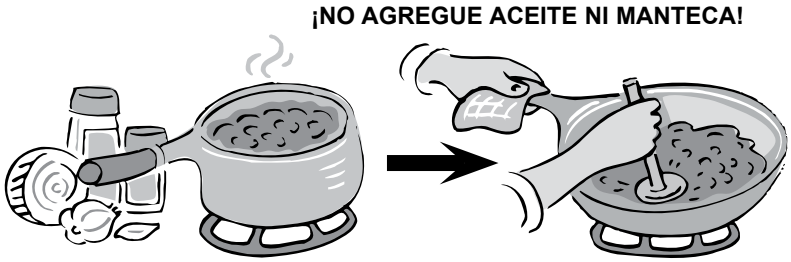
Trate de adivinar o calcular la cantidad de grasa (en cucharaditas) que contiene cada uno de los siguientes alimentos.

Escriba sus respuestas en la columna "A mí me parece".

	Alimento	Cucharaditas de grasa: A mí me parece	Cucharaditas de grasa: Cantidad real de grasa
	2 onzas de queso cheddar	_____	_____
	2 cucharadas (soperas) de crema agria	_____	_____
	2 pedazos de pollo frito	_____	_____
	2 tortas pequeñas *(snack cakes)*	_____	_____
	1 salchicha de carne *(beef hotdog)*	_____	_____
	1 taza de frijoles hervidos	_____	_____
	1 naranja	_____	_____

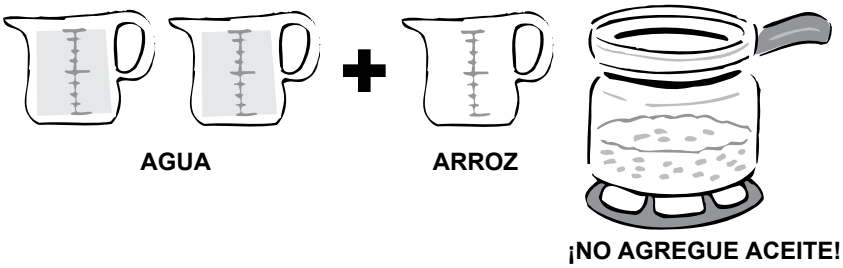
Cómo cocinar con menos grasa saturada

Frijoles



1. Cocine los frijoles en agua hasta que estén blandos.
2. Condiméntelos con cebolla, ajo, comino, orégano, y si lo desea, 1/4 cucharadita de sal.
3. Para espesar los frijoles, macháquelos y cocínelos a fuego lento en una sartén con un poco de agua (sin añadir manteca de cerdo ni manteca vegetal).

Arroz hervido



1. Hierva 2 tazas de agua y añada 1 taza de arroz.
2. Tape bien y cocine a fuego lento por 20 minutos.

Papas o yuca frita al horno

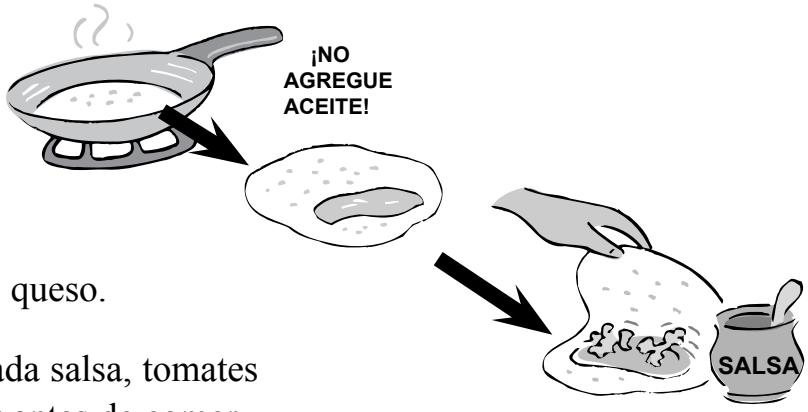
1. Si está usando papas, déjelas con la cáscara. Si está usando yuca, pélela y hiérvala hasta que esté suave.
2. Corte las papas o la yuca en trozos. Colóquelas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite de cocina en spray *(cooking oil spray)* para que no se peguen.
3. Hornee a 350°F (aproximadamente 180°C) por 45 minutos a una hora o hasta que estén listas.

Cómo cocinar con menos grasa saturada

(continuación)

Quesadillas mexicanas

1. Para cada quesadilla, ponga una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, ponga una pequeña tajada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doble en dos. Cocine hasta que se derrita el queso.

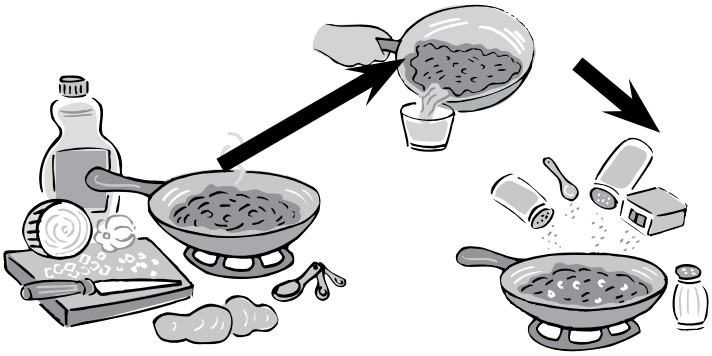


2. Retírela de la plancha, ábrala y añada salsa, tomates frescos y cilantro. Vuelva a doblar antes de comer.

Carne molida con papas

1. En un sartén caliente, dore el ajo y las cebollas picadas en 1 cucharadita de aceite vegetal. Añada la carne molida baja en grasa y cocine hasta que esté dorada. Escurra la grasa del sartén y bótela.

2. Corte en cubos las papas con la cáscara y añada a la carne molida.



3. Condimente con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y 1/4 cucharadita de sal.

4. Cocine hasta que las papas estén blandas.

Batido de fruta

1. Corte una fruta que le guste en trozos.

2. Ponga la fruta en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.

3. Licue hasta que esté cremosa.

Receta de pollo guisado

8 piezas o porciones de pollo (pechugas o piernas)

1 taza de agua

2 dientes de ajo pequeños, picados

1 cebolla pequeña, picada

1½ cucharaditas de sal

½ cucharadita de pimienta molida

3 tomates medianos, cortados en pedazos

1 cucharadita de perejil picado

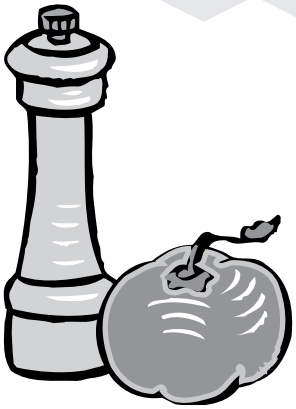
¼ taza de apio, picado

2 papas medianas, peladas y cortadas en pedazos

2 zanahorias pequeñas, cortadas finas

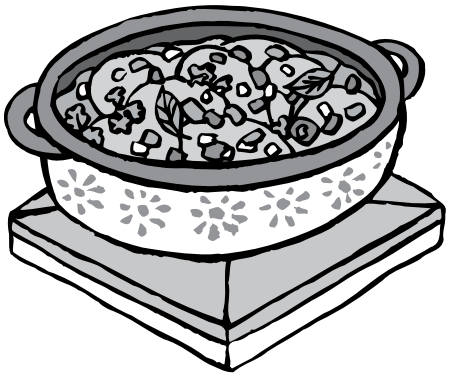
2 hojas de laurel

Rinde: 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 pieza de pollo
Cada porción proporciona:
Calorías: 206
Grasa total: 6 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 75 mg
Sodio: 489 mg
Fibra total: 2 g
Proteínas: 28 g
Carbohidratos: 10 g
Potasio: 493 g



1. Quite el pellejo del pollo y toda la grasa extra. En una sartén grande, mezcle el pollo, agua, ajos, cebolla, sal (la menor cantidad posible), pimienta, tomates y perejil. Tape y cocine a fuego bajo por 25 minutos.

2. Añada el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel y siga cocinando por 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén blandos. Retire las hojas de laurel antes de servir.



Claves saludables

Esta receta tiene bajo contenido de grasa saturada y colesterol porque:

- Se hace con pollo sin pellejo y se le recorta la grasa extra.
- No se le agrega grasa. Se añade sabor con verduras y condimentos y se cocina a fuego lento en agua (a vapor) en vez de con grasa.

- Una cinta métrica para medir la cintura
- (*Opcional*) Cinta de regalos si decide usarla para medir la cintura en lugar de la cinta métrica. Corte 2 pedazos, uno de 35 pulgadas (88 cm) para las mujeres y otro de 40 pulgadas (102 cm) para los hombres.
- La etiqueta de algún alimento (de una lata o un paquete)
- *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!" (páginas 446–447)
- *(Opcional)* VCR o DVD y monitor de televisión
- 10 platos para servir*
- 4 tazas para medir*
- 5 cucharas*
- 1 cuchillo*
- Alimentos:*
  - Una caja de cereal de 16 onzas
  - 1 lata de frutas o verduras de 15 onzas
  - 1 pedazo de queso cheddar (aproximadamente 1/2 libra)
  - 3 tazas de arroz cocinado
  - 1 lata de frijoles de 15 onzas

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "El Índice de Masa Corporal (IMC)" (página 192)
- "¿Necesita perder peso?" (página 193)

---

* Prepare antes de la sesión (vea la página 184).

- “El estilo de vida saludable de Doña Fela” (página 194)
- “Los hábitos de Virginia y su peso” (página 195)
- “Consejos para controlar el peso” (página 196)
- “El tamaño de las porciones” (página 197)
- “Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos” (página 198)
- “¿Qué bocadillos elige Virginia?” (páginas 199–201)
- “Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate” (página 202)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Datos sobre el sobrepeso y la obesidad
2. *(Opcional)* La telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!”
3. Su peso y su salud
4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?
5. La manera saludable de perder peso
6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso
7. Actividad: El tamaño de las porciones

8. Actividad de la etiqueta de los alimentos: Las calorías
9. Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- Reciba cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  La semana pasada hablamos de lo importante que es reducir la grasa saturada, la grasa *trans* y el colesterol en nuestra alimentación. ¿Pueden ustedes nombrar tres cosas que pueden hacer para que los alimentos tengan menos grasa?

Nota: Si los participantes no las mencionan, éstas son algunas de las posibles repuestas que se pueden dar:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quitar y tirar el pellejo del pollo antes de cocinarlo.
- Cocinar al horno, a la parrilla, hervir o asar los alimentos en lugar de freírlos.

- **Pregunte:**

  ¿Qué hicieron para cumplir la promesa de la sesión anterior de comer menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol? ¿Qué les funcionó? ¿Tuvieron algún problema?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Hoy vamos a hablar sobre por qué es importante para la salud del corazón mantener un peso saludable.

Cuando termine la sesión, ustedes sabrán que:

- El sobrepeso aumenta la posibilidad de que tengan colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón o un ataque al cerebro.
- Para perder peso:

  — Coman menos calorías.

  — Coman porciones más pequeñas.

  — Manténganse físicamente activos.
- Las dietas de moda generalmente no dan resultados a largo plazo y pueden ser dañinas.

■ **Diga:**

También aprenderán a calcular su índice de masa corporal—IMC (*body mass index—BMI*) y se medirán la cintura para saber si necesitan perder peso.

La sesión en acción

1. Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

■ **Diga:**

- El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y un ataque al cerebro.

- Más de la mitad de las mujeres latinas tienen sobrepeso o son obesas.
- Alrededor de dos de cada tres hombres latinos tienen sobrepeso o son obesos.
- Alrededor de uno de cada cuatro niños latinos tiene sobrepeso.

2. *(Opcional)* Telenovela o fotonovela "Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!"

■ **Muestre** la telenovela "Ese niño no me gusta nada. ¡Cuide su peso!" o pida a participantes voluntarios que lean la narración (páginas 446–447).

3. Su peso y su salud

■ **Diga:**

Cuando uno tiene sobrepeso o es obeso, aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón o un ataque al cerebro. El sobrepeso también puede contribuir a desarrollar un nivel alto de colesterol en la sangre, presión arterial alta y diabetes. Éstas, a su vez, también pueden causar enfermedades del corazón.

■ **Diga:**

El sobrepeso también aumenta el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer y puede empeorar otros problemas de la salud como la artritis y los trastornos del sueño.

■ **Diga:**

Con un poco de peso que pierdan, pueden mejorar muchos problemas de salud que resultan del sobrepeso.

4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?

Nota: Antes de comenzar esta actividad, **ponga** la báscula (balanza) en un lugar donde los participantes puedan pesarse en privado. **Escriba** la información de Mariano y Virginia en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

Mariano pesa 180 libras (82 kg). Mide 5 pies con 6 pulgadas (1.68 metros).

Virginia pesa 130 libras (59 kg). Mide 5 pies con 2 pulgadas (1.57 metros).

- **Entregue** a los participantes la hoja "El Índice de Masa Corporal (IMC)" (página 192).

- **Diga:**

  Vamos a hacer una actividad para saber si tienen peso saludable o si deben perder peso.

- **Muestre el dibujo educativo 6.1.**

- **Diga:**

  Primero vamos a averiguar juntos si Mariano y Virginia tienen un peso saludable. Usaremos el Índice de Masa Corporal (IMC), que en inglés se conoce por sus siglas, *BMI* (*Body Mass Index*). El cuadro del IMC nos permite calcular el peso de la persona con relación a su estatura para así encontrar el IMC.

- **Diga:**

  Mariano pesa 180 libras (82 kg) y mide 5 pies con 6 pulgadas (1.68 m). Su esposa, Virginia, pesa 130 libras (59 kg) y mide 5 pies con 2 pulgadas (1.57 m). Usemos el cuadro del IMC en la hoja que les di para ver si Mariano y Virginia tienen un peso saludable.

"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".

Sesión 6

Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable

Sesión 6

Piense en su corazón: Mantenga un peso saludable

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en un nivel alto de colesterol en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón o un ataque al cerebro
- Los pesos saludables se calculan por medio de una escala
- Para perder peso o mantener un peso saludable hay que hacer cambios que duren toda la vida
- Las dietas de moda generalmente no dan resultados a largo plazo y pueden ser dañinas

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel (tamaño rotafolio), un marcador y cinta adhesiva
- Dos básculas (o balanzas) de baño
- Una cinta métrica que usted pueda fijar a la pared (para medir la estatura)

■ **Diga:**

Busque el peso de Mariano en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta encontrar la línea que corresponde a la estatura de Mariano. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si el peso de Mariano es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para buscar la repuesta en el cuadro.

■ **Diga:**

Ahora, siguiendo los mismos pasos, vamos a calcular el IMC de Virginia.

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para que calculen el IMC de Virginia usando el cuadro.

■ **Diga:**

El IMC de Mariano es de 29, es decir, tiene sobrepeso. El IMC de Virginia es 24, por lo tanto, ella sí tiene un peso saludable.

■ **Diga:**

Ahora veamos si ustedes tienen un peso saludable. Si no saben cuanto pesan, usen la báscula (o balanza) para pesarse. Si no saben su estatura, usen la cinta métrica para medirse.

Nota: Dé a los participantes unos 15 minutos para usar la báscula y la cinta métrica.

■ **Entregue** a los participantes la hoja ¿Necesita perder peso? (página 193).

■ **Diga:**

Ahora vamos a seguir tres pasos sencillos para saber si necesitan perder peso y, de acuerdo a eso, saber qué acciones deben tomar.

■ **Diga:**

El primer paso es calcular nuestro IMC como lo hicimos con Mariano y Virginia usando el cuadro en la hoja que les di.

■ **Diga:**

Busque su peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta llegar a la línea que corresponde a su estatura. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si su peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso. No tendrán que compartir sus medidas con el grupo, sólo marquen el nivel en que está su peso en la hoja.

■ **Diga:**

Por favor levanten la mano si tienen alguna dificultad y yo les ayudaré.

■ **Diga:**

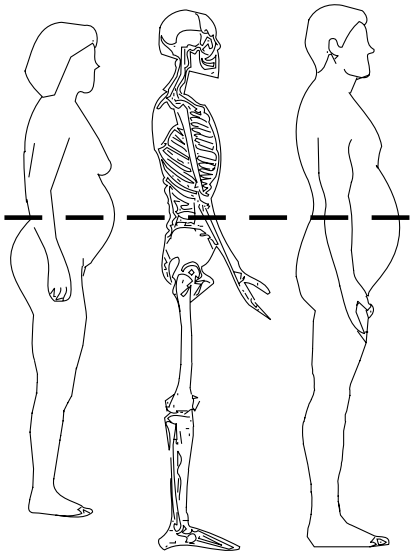
El segundo paso es medirse la cintura.

■ **Muestre el dibujo educativo 6.2.**

■ **Pida** a los participantes que se midan la cintura usando la cinta métrica.

Cómo medirse la cintura

Nota: Pida a los participantes que se midan la cintura poniéndose la cinta métrica alrededor de la cintura encima del hueso de la cadera. Asegúrese de que la cinta quede justa pero no demasiado apretada en el estómago. Pídales que se relajen y que sin sumir el estómago se midan la cintura.



Posición de la cinta métrica cuando se mide la cintura de un adulto

(Opcional) **Nota:** Algunas personas tal vez no quieran medirse la cintura con la cinta métrica. Para hacer que esta actividad no sea tan penosa, use un pedazo de cinta de regalos. Corte un pedazo de cinta de 35 pulgadas (88 cm) para las mujeres y de 40 pulgadas (102 cm) para los hombres y dé estas cintas a los participantes. Dígales a los participantes el tamaño de la cinta. Si la cinta es más pequeña que la cintura, entonces la medida de la cintura es grande.

■ **Diga:**

Escriban la medida de su cintura. Marquen si su medida de cintura es saludable o si es grande. La medida de la cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas (88 cm). La medida del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas (102 cm). **Una medida grande de cintura aumenta el riesgo para desarrollar enfermedades del corazón.**

■ **Diga:**

En el tercer paso, veremos si tienen que perder peso. Fíjense en el nivel de su peso y en la medida de su cintura.

■ **Diga:**

Si ambos están en un nivel saludable, entonces tienen un peso saludable y no necesitan perder peso. ¡Felicidades! Traten de no aumentar de peso.

Nota: Copie en una hoja grande de papel o en el pizarrón los factores de riesgo.

Repaso de los factores de riesgo

- Presión arterial alta
- Un nivel alto del colesterol LDL (colesterol malo)
- Un nivel bajo del colesterol HDL (colesterol bueno)
- Un nivel alto de triglicéridos
- Un nivel alto de glucosa en la sangre
- Historia familiar de enfermedades del corazón
- Inactividad física
- El hábito de fumar

■ **Diga:**

Ahora repasemos los factores de riesgo.

■ **Pregunte:**

¿Cuántos factores de riesgo tienen ustedes?

Nota: Dé a los participantes un minuto para pensar sobre su respuesta a esta pregunta.

■ **Diga:**

Si tienen un IMC en el nivel de sobrepeso y tienen dos o más de los factores de riesgo que acabamos de mencionar, es importante no aumentar de peso. Más bien deben perder peso. También deben perder peso si tienen sobrepeso y si su medida de cintura es grande.

■ **Diga:**

Si el IMC que tienen es de obesidad, también tienen que perder peso. Es importante perder peso poco a poco, entre una a dos libras por semana. Pídanle ayuda a su médico o dietista certificado.

Nota: Pídales a los participantes que miren en su hoja las acciones que deben tomar de acuerdo a su peso.

Lo que usted debe hacer de acuerdo a su peso

Nivel	Acción
Peso saludable	• ¡Felicidades! Traten de no aumentar de peso.
Sobrepeso	• Es importante que no sigan subiendo de peso. • Deben perder peso si tienen sobrepeso **Y** — Tienen dos o más factores de riesgo para las enfermedades del corazón **O** — Tienen una medida grande de cintura. • Pídanle ayuda a su médico o a un dietista certificado.
Sobrepeso excesivo u obesidad	• Deben perder peso. Piérdanlo despacio, alrededor de una a dos libras por semana. • Pídanle ayuda a su médico o a un dietista certificado.

■ **Dé** a los participantes la hoja "El estilo de vida saludable de Doña Fela" (página 194).

■ **Diga:**

Por favor repasen la hoja para aprender cómo Doña Fela logró tener éxito en poner su peso bajo control.

5. La manera saludable de perder peso

■ **Diga:**

Ahora hablaremos sobre la manera saludable de perder peso.

■ **Diga:**

La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías. Las personas aumentan de peso si comen más calorías de las que el cuerpo utiliza para producir energía.

■ **Diga:**

Si necesitan perder peso, deben escoger alimentos con menos calorías o realizar más actividad física. Lo mejor es hacer las dos cosas.

■ **Diga:**

Para perder peso hay que quemar más calorías de las que se comen. Perder de 5 a 15 por ciento de su peso corporal puede hacer una diferencia en su salud. Por ejemplo, una persona que pesa 200 libras deberá perder de 10 a 30 libras.

■ **Diga:**

Una mujer embarazada no debe tratar de perder peso.

■ **Entregue** a los participantes una copia de la hoja "Los hábitos de Virginia y su peso" (página 195).

■ **Diga:**

Esta hoja demuestra que si disminuyen las calorías que consumen y hacen un poco más de actividad física diaria, con el tiempo, perderán peso.

■ **Pida** a voluntarios que lean cada escena en voz alta.

■ **Muestre el dibujo educativo 6.3.**

■ **Diga:**

Como nos muestra Virginia en la tercera escena, podrán perder peso de una manera saludable si comen porciones más pequeñas, comen una variedad de alimentos con un contenido bajo de grasa y calorías y aumentan su actividad física.

■ **Diga:**

La mayoría de las personas que pierden peso y no lo vuelven a ganar lo logran perdiendo el peso lentamente y aprenden a hacer cambios duraderos. Consumen menos calorías y hacen más actividad física. Traten de perder entre 1 y 2 libras por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "Consejos para controlar el peso" (página 196). **Repase** las sugerencias para controlar el peso.

6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso

■ **Pregunte:**

¿Quiénes de ustedes han tratado alguna vez de perder peso?

■ **Pida** a estas personas que le cuenten su experiencia al grupo. **Pídales** que digan qué los mantuvo motivados en sus intentos de perder peso.

■ **Pregunte:**

¿Por qué piensan que a algunas personas se les hace difícil perder peso o mantenerse sin volver a aumentar el peso que perdieron?

Nota: Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Dé algunas de las repuestas a continuación que no se hayan mencionado.

Posibles repuestas:

Algunas personas tienen dificultad para perder peso porque:

- Les falta el apoyo de la familia o de los amigos.
- No saben cocinar sin grasa o usando una receta.
- Piensan que los alimentos saludables son demasiado caros.
- Las frutas y verduras cuestan más que la comida chatarra.
- El barrio es demasiado peligroso para que las personas caminen para hacer ejercicio ya que no tiene áreas bien iluminadas.
- A menudo les falta tiempo y energía a las personas que trabajan.
- Modificar el comportamiento es difícil y toma tiempo y esfuerzo.
- Creen que la gordura es señal de buena salud.
- La comida es el centro de las actividades de la familia.
- Los amigos les dan mensajes equivocados. Por ejemplo, “Estás mejor con unos kilos o libras de más”.

■ **Pregunte:**

¿Han encontrado alguna manera de superar éstas u otras barreras para perder peso?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Dé** algunas de las repuestas a continuación si no se las mencionan.

Posibles repuestas:

- Encontrar a otra persona que también quiera bajar de peso. Pueden hablar con esta persona para mantenerse motivados.
- Caminar o planear otras actividades con otra persona. Resulta más entretenido y el tiempo pasa más rápido.
- Tratar de encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar para que todos logren controlar su peso.
- Participar en actividades físicas gratis o de bajo costo organizadas por centros comunitarios, parques y programas de recreación locales.
- Intercambiar platillos y recetas o tareas de la cocina con sus amistades. Por ejemplo, si el resto de la familia no come platillos con bajo contenido de calorías, prepare un plato y compártalo con alguna amistad. Su amigo o amiga puede a su vez preparar un plato para compartirlo con usted.

■ **Diga:**

Si tienen que bajar mucho peso, pidan a su médico o a un especialista en nutrición que les ayude a preparar un plan.

■ **Muestra el dibujo educativo 6.4.**

■ **Diga:**

Perder peso se ha convertido en un gran negocio. Ustedes oyen hablar de dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso rápido y fácilmente. Estos productos sólo le hacen perder peso a sus billeteras. Cuídense de los comerciales que promueven productos para dietas y equipos para hacer ejercicios y que presentan testimonios personales en sus propagandas.

■ **Diga:**

Las dietas que prometen una pérdida rápida de peso rara vez dan resultado. Muchas de estas dietas consisten en sólo unos pocos alimentos. La gente pronto se aburre de ellas. Estas dietas no les dan todos los nutrientes y energía que el cuerpo necesita. No son saludables.

7. Actividad: El tamaño de las porciones

■ **Diga:**

Veamos de qué tamaño es una porción. En la sesión 8 hablaremos acerca de cuánto deben comer.

Antes de la sesión:

1. Fíjese en la hoja "El tamaño de las porciones" (página 197) para ver el tamaño de la porción de cada alimento. Mida una porción de cada alimento y ponga cada uno por separado en un plato u otro envase.
2. Coloque fuera de la vista los platos con los alimentos ya medidos.
3. Ponga la caja de cereal, una taza grande de arroz cocido, una lata de fruta o verdura, un pedazo de queso cheddar y un tazón de frijoles en una mesa con cinco platos, cuatro cucharas para servir y un cuchillo.

- **Pida** a cinco voluntarios que se acerquen a la mesa. **Pídale** a cada voluntario que saque con una cuchara o que corte lo que piensa que mide una porción de uno de los alimentos de la lista siguiente y que la ponga en un plato:

  1. Una porción de cereal
  2. Una porción de arroz cocinado
  3. Una porción de queso
  4. Una porción de la fruta o verdura en lata
  5. Una porción de frijoles

- **Lleve** a la mesa los alimentos que midió antes de la sesión. **Compare** los tamaños de las porciones de los voluntarios con las cantidades reales.

- **Dé** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "El tamaño de las porciones" (página 197). **Pida** a los voluntarios que lean en voz alta el tamaño de las porciones para cada grupo de alimentos. **Dígales** que guarden esta hoja y la usen en su casa.

8. Actividad de la etiqueta de los alimentos: Las calorías

Nota: Esta actividad ayudará a los participantes a escoger los alimentos que tienen menos calorías.

- **Diga:**

  En la última sesión ustedes aprendieron cómo usar la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen un contenido más bajo de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Hoy vamos a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen menos calorías.

- **Muestre el dibujo educativo 6.5.**

- **Diga:**

  Aquí es dónde podrán mirar en la etiqueta de los alimentos para encontrar el número de las calorías en una porción. Esta etiqueta de los alimentos muestra el número de calorías en los duraznos enlatados en almíbar.

- **Entregue** a cada uno de los participantes la hoja "Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos" (página 198).

- **Diga:**

  Veamos la parte inferior de la hoja. Miremos la etiqueta de los alimentos de los duraznos enlatados en jugo y la de los enlatados en almíbar. ¿Cuál de los duraznos tiene menos calorías?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

- **Diga:**

  Los duraznos enlatados en jugo tienen menos calorías. Los duraznos enlatados en jugo tienen 50 calorías por porción, o sea, por ½ taza. Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por cada porción de ½ taza, es decir, el doble en comparación con los enlatados en jugo.

- **Diga:**

  "Sin grasa" no quiere decir sin calorías. Es importante fijarse en las calorías y la grasa al comparar las etiquetas de los alimentos.

  Aquí están algunos ejemplos:

Número de calorías en los alimentos con menos grasa	**Número de calorías en los alimentos con grasa regular**
3 galletas de chocolate (*chocolate chip cookies*) con menos grasa (30 g) 118 calorías	3 galletas de chocolate (*chocolate chip cookies*) regulares (30 g) 142 calorías
Chips de tortillas al horno (1 onza) 113 calorías	*Chips* de tortillas regulares (1 onza) 143 calorías

■ **Diga:**

Ahora probemos otra actividad con todo el grupo. Les hablaré sobre un problema común que tienen hoy las familias. Luego aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para ayudar a resolver el problema.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de "¿Qué bocadillos elige Virginia?" (páginas 199–201). **Lea** el problema de Virginia y **pregunte** a los participantes cuáles alimentos son los que ella debería servir.

El problema de Virginia

A Virginia y a su familia les gusta comer bocadillos mientras miran televisión. Últimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado de peso. Usen las etiquetas de los alimentos para escoger algunos bocadillos sabrosos con menos calorías. ¿Qué debería servir Virginia? En el medio de cada par de etiquetas, anoten el número del bocadillo que elige. Anoten también el número de calorías que se ahorran si se elige ese bocadillo.

Nota: Se han subrayado las respuestas correctas y se han señalado el número de calorías ahorradas.

¿Papitas (1 onza o 12 *chips*) o <u>palomitas de maíz para el microondas (con poca mantequilla) (1 taza)</u>?
Si eligen las palomitas de maíz, comen 135 calorías menos.

¿<u>Una manzana</u> o galletas de mantequilla?
Si eligen la manzana, ingieren 70 calorías menos.

¿Una taza de leche entera o <u>una taza de leche descremada (sin grasa)</u>?
Si eligen la leche descremada (sin grasa), se ahorran 60 calorías.

¿Un helado de chocolate ($^1/_2$ taza) o <u>una paleta de fruta</u>?
Si eligen la paleta de fruta, ahorrarán 125 calorías.

¿<u>Salsa de tomate estilo pico de gallo</u> o salsa de queso con jalapeños?
Si eligen la salsa de tomate estilo pico de gallo, habrán ahorrado 25 calorías.

■ **Pregunte:**

1. ¿Pueden darme un ejemplo de algún bocadillo que coman sus familias que tenga un alto contenido de calorías?

2. ¿Pueden darme un ejemplo de un bocadillo con bajo contenido de calorías que podría gustarle a sus familias?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

9. Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

☐ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la "Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate" (página 202).

■ **Diga:**

Esta ensalada es fácil de preparar. Tiene solo 41 calorías y 1 gramo de grasa por porción. También tiene un bajo contenido de sodio. Esta semana prueben esta receta en su casa.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

P: ¿Por qué es importante mantener un peso saludable?

R: El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, algunas formas de cáncer o de tener un ataque al cerebro.

P: ¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?

R: Aumentar la actividad física y comer porciones más pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de calorías y de grasa.

P: ¿Cómo puede ayudarles la etiqueta de los alimentos si necesitan perder peso?

R: La etiqueta de los alimentos les deja saber el tamaño de las porciones y el número de calorías por porción. Pueden comparar el contenido de calorías de distintos productos para elegir los alimentos que tengan menos calorías.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo perder peso de manera saludable. Ahora pensemos cómo pueden poner en práctica lo que aprendieron. Por favor piensen en un cambio que pueden hacer en su vida diaria para alcanzar o mantener un peso saludable. Esto será su promesa para esta semana.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** planean hacer, **cómo** lo planean hacer y **cuándo** comenzarán. Veamos algunos ejemplos:

- Compraré un rociador o spray de aceite de cocina cuando vaya al mercado la próxima semana. Usaré el spray en vez de mantequilla cuando haga huevos revueltos para el desayuno.
- Comenzando mañana, caminaré 30 minutos tres veces por semana durante mi hora de almuerzo.
- Comeré solamente la mitad del plato principal la próxima vez que coma fuera de casa y llevaré la otra mitad a la casa para comer en otra ocasión. Así disminuiré el tamaño de la porción que como.

■ **Diga:**

Escriban su promesa en la hoja "El estilo de vida saludable de Doña Fela" (página 194). Mantengan esta hoja en un lugar donde la puedan ver y puedan repasar su promesa. Así podrán mantener en mente la meta que se han fijado.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa y la anoten.

■ **Diga:**

¿Quién quiere compartir la promesa que hizo?

Nota: Escriba algunas de las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener en mente un valor personal puede ayudarlos a hacer cambios en su vida para alcanzar y mantener un peso saludable. Recuerden que un valor personal es una cualidad que consideran importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor para hoy es la **honestidad.** La honestidad les puede ayudar cuando piensan sobre qué les hace comer demasiado. Tal vez sean sentimientos de aburrimiento, estrés o ira. Quizás sea la falta de tiempo o de fuerza de voluntad. La honestidad también les permite hablar abiertamente con sus amigos o seres queridos sobre sus luchas y sus triunfos al tratar de perder peso. Ellos les pueden servir de apoyo. Por último, la honestidad les puede ayudar a ponerse metas realistas cuando intentan cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo pueden usar la honestidad, u otro valor, para ayudarse a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

■ **Diga:**

La próxima semana hablaremos sobre cómo les fue con sus promesas. No se olviden de continuar con sus promesas de hacer más actividad física y de comer menos sal, sodio, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**

Gracias por haber asistido el día de hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión?

Nota: Espere a ver si los participantes tienen algún comentario.

■ **Diga:**

Espero verlos en la próxima sesión en la que aprenderán sobre la diabetes y su relación con las enfermedades del corazón.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

El Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso en libras (lbs)
Peso en kilos (kg)

Estatura en pies y pulgadas / Estatura en metros	100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
4’8” 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4’9” 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
4’10” 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
4’11” 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
5’0” 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5’1” 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
5’2” 1.57 m		20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5’3” 1.60 m		20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
5’4” 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5’5” 1.65 m			20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
5’6” 1.67 m			19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5’7” 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
5’8” 1.73 m				20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5’9” 1.75 m				19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
5’10” 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
5’11” 1.80 m					20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
6’0” 1.83 m					19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6’1” 1.85 m					19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

Peso saludable Sobrepeso Obeso

¿Necesita perder peso?

Siga los siguientes pasos para averiguar si necesita perder peso:

1. Averigüe si su peso es saludable.

Pésese. Utilice el cuadro del IMC para saber si su peso se encuentra dentro de un rango saludable para las personas con su misma estatura. Busque su peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta llegar a la línea que corresponde a su estatura. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si su peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Yo tengo:

- ❑ Peso saludable
- ❑ Sobrepeso
- ❑ Sobrepeso excesivo u obesidad

2. Mídase su cintura.

Mídase la cintura colocando la cinta métrica alrededor de su cintura de manera que le quede justa. Si tiene una medida grande de cintura, aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón.

Escriba aquí su medida de cintura:

_____ en pulgadas o

_____ en centímetros

Su medida de cintura es grande si:

- Mujeres: mide más de 35 pulgadas (88 cm)
- Hombres: mide más de 40 pulgadas (102 cm)

Mi medida de cintura es:

❑ Saludable ❑ Grande

3. Averigüe si tiene que perder peso.

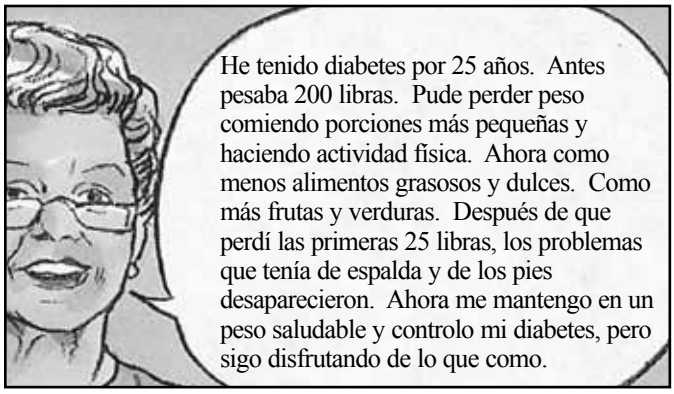
Lea lo siguiente para saber si tiene que perder peso.

Nivel	Acción
❑ Peso saludable	• ¡Felicitaciones! Trate de no aumentar de peso.
❑ Sobrepeso:	• Es importante que no aumente más de peso. • Debe perder peso si tiene sobrepeso **Y:** — Tiene dos o más factores de riesgo para las enfermedades del corazón **O** — Tiene una medida grande de cintura. • Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.
❑ Sobrepeso excesivo u obesidad:	• Tiene que perder peso. Piérdalo despacio, alrededor de una a dos libras por semana. Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.

El estilo de vida saludable de Doña Fela

Perder peso significa hacer cambios duraderos

¿Cómo logró Doña Fela mantener un peso saludable?



Ponga en práctica estos consejos para empezar a perder peso.

- ♥ Coma menos alimentos que tengan un alto contenido de grasa saturada como pollo frito, chicharrones y chorizo.
- ♥ Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.
- ♥ Coma más frutas, verduras y granos enteros.

- ♥ Haga guisos con carne baja en grasa y verduras.
- ♥ Sirva porciones pequeñas. Coma ensalada si aún tiene hambre. No salte ninguna comida.
- ♥ Trate de realizar actividades físicas 60 minutos por día.

Haga su promesa para lograr lo que hizo la familia Ramírez. Considere estos ejemplos:

Cuando haga compras

Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.

Cuando cocine

Haga el pollo al horno en lugar de freírlo. Si va a freír algo, use aceite de cocina en *spray* en vez de engrasar el recipiente con aceite.

Cuando coma

En lugar de comer tres piezas de pollo, coma una pieza de pollo con habichuelas verdes y arroz.

Manténgase activo todos los días

Camine por 10 minutos, tres veces por día. Baile con la familia durante 20 minutos. Levante pesas antes del trabajo por 10 minutos.

Anote los cambios que hará esta semana.

_____

_____

_____

_____

_____

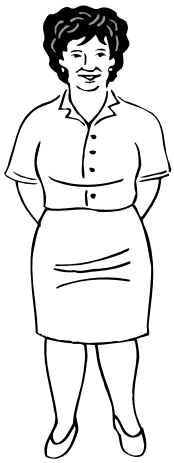
_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

Los hábitos de Virginia y su peso

Si come porciones grandes...

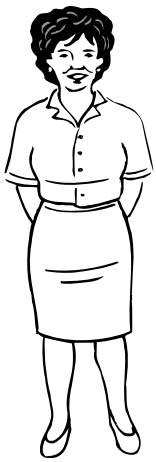
y realiza poca actividad…



su peso sube.

Si come porciones grandes…

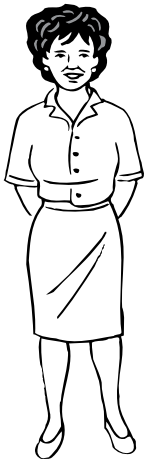
y es muy activa casi todos los días…



su peso no cambia.

Si come porciones pequeñas…

y es muy activa casi todos los días…



su peso baja.

Consejos para controlar el peso

1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados "bajo en grasa" o "sin grasa"
- ♥ Frutas y verduras, sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas integrales
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ Pescado
- ♥ Pavo y pollo sin el pellejo
- ♥ Agua o bebidas bajas en calorías en lugar de gaseosas y bebidas de frutas azucaradas.

2. Prepare los alimentos de manera saludable

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa y menos crema y mantequilla.
- ♥ Cuando cocine, use aceite de cocina en spray o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en tarro.
- ♥ Coma las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.

3. Reduzca el tamaño de su porción

- ♥ Sírvase porciones más pequeñas y si todavía tiene hambre, coma ensalada.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.
- ♥ Cuando coma afuera, tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Ahora muchos restaurantes sirven porciones demasiado grandes. Comparta su plato o llévese la mitad a la casa.
- ♥ Si toma jugos de frutas, asegúrese que sean 100 por ciento jugo natural. Fíjese en el tamaño de la porción. Las calorías en las bebidas se van sumando rápidamente.

4. ¡Sea más activo! ¡Dígale adiós a las excusas!

- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 60 minutos cada día.

  Pruebe esto: Si dispone de poco tiempo, camine por 20 minutos tres veces por día.

5. Propóngase tener un peso saludable

- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de 1 a 2 libras por semana. Con sólo perder 10 libras, ayudará a reducir sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

El tamaño de las porciones

Grupo alimenticio	El tamaño de cada porción
Granos*	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco** ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
Verduras	1 taza de verduras crudas de muchas hojas ½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas en pedazos ½ taza de jugo de verduras
Frutas	1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ½ taza de jugo de frutas
Leche o productos de leche descremados o semidescremados	1 taza de leche o yogur *** 1½ onzas de queso
Carnes magras, pollo o aves, y pescado	1 onza de carne, aves sin pellejo o pescado cocidos 1 huevo****
Nueces, semillas y legumbres	1 taza o 1½ onzas de nueces 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ taza de legumbres cocinadas (frijoles y alverjas)
Grasas y aceites	1 cucharadita de margarina suave (en tarro) 1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa para las ensaladas
Dulces y azúcares agregadas	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea o mermelada ½ taza de helado de frutas *(sorbet)* o de gelatina 1 taza de limonada

* Se recomienda consumir granos enteros en la mayoría de las porciones como una buena fuente de fibra y nutrientes.

** Los tamaños de las porciones varían entre 1/2 taza y 1 1/3 tazas, dependiendo del tipo de cereal. Lea la etiqueta de los alimentos para cada producto.

*** Las personas con intolerancia a la lactosa pueden usar alternativas sin lactosa.

**** Limite la cantidad de yemas de huevo a cuatro por semana.

Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con un contenido más bajo de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

Duraznos enlatados (en jugo de fruta)

Nut ı i

i i /2 cup (110g)
Servi ı

i

lo l lorı

ily Value*

Total Fat 0g **0%**
Saturated Fat 0g **0%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
So i
Total Carbohydrate 13g **4%**
Di i less than 1g **0%**
Sugars 9g
Prot i less than 1g

Vi i • i i
lci • Iron 8%

Cantidad por porción

La cantidad de cada nutriente es para una porción. Por lo tanto, si come una cantidad mayor que una porción, tiene que añadir esa cantidad de cada nutriente. Por ejemplo, si se come una taza de duraznos, se está comiendo dos porciones. Entonces tendrá que doblar la cantidad de calorías indicadas en la etiqueta.

Tamaño de la porción y número de porciones

El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay cuatro porciones.

Calorías

Aquí se indica la cantidad de calorías que hay en una porción.

Azúcar

Aquí se indica la cantidad de azúcar que hay en una porción.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Las frutas enlatadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas enlatadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre más bajo en calorías.

Calories 50 **Calories from Fat 0**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
***Trans* Fat 0g**	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	**0%**

Calories 100 **Calories from Fat 0**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
***Trans* Fat 0g**	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**

Duraznos enlatados en jugo natural

Los duraznos enlatados en jugo de fruta natural tienen 50 calorías por cada porción de 1/2 taza.

Duraznos enlatados en almíbar

Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por cada porción de ½ taza, es decir, el doble de las calorías contenidas en una porción del mismo tamaño de duraznos enlatados en jugo de fruta natural. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué bocadillos elige Virginia?

A Virginia y a su familia les gusta comer bocadillos mientras miran la televisión.

Últimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado de peso.

Usen las etiquetas de los alimentos para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido más bajo de calorías.

¿Qué deberá servir Virginia?

En el medio de las dos etiquetas, anoten el número del bocadillo que elijan.

Anoten también el número de calorías que se ahorran si se eligen ese bocadillo.

1 – Papitas (*chips*)

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz (28g/about 12 chips)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0 %**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 7g	**2 %**
Dietary Fiber 1g	**0 %**
Sugars 6g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 5%

2 – Palomitas de maíz para el microonda (con poca mantequilla)

Nut ı i
i i
i ı

i

lo ı Calori

ily Value*

Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
So i	
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Di ı	
i	

i i • i i
Ici • Iron 0%

† i ii ı .

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

3 – Manzana

Nutrition Facts
Serving Size 1 medium (154g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 5

	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 20g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 6%
Calcium 0% • Iron 0%

4 – Galletas de mantequilla

Nut ı i
Servi i i
i ı

ı

lo i lorı

ily Value*

Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat .	
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
So i	
I Carbohydrate 20g	**7%**
Di i	**0%**
Sugars 6g	
Prot i	

i i • i i
Ici • Iron 2%

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué bocadillos elige Virginia? *(continuación)*

5 – Leche entera

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (8 fl. oz)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 150 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%
Calcium 30%•Iron 0%•Vitamin D 25%

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

6 – Leche descremada (sin grasa)

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (8 fl oz)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 0%
Calcium 30%•Iron 0%•Vitamin D 25%

7 – Helado de chocolate

Nut ı i

Servi i /2 cup (66g)
Servi ı

i

lo i lorı

ily Value*

Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	**7%**
So i	
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Di ı	
i	

i i • i i
lci • Iron 0%

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

8 – Paleta de fruta

Nutrition Facts

Serving Size 1 piece (52ml)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué bocadillos elige Virginia? *(continuación)*

9 – Salsa de tomate estilo pico de gallo

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp
Servings Per Container About 28

Amount Per Serving

Calories 15 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Saturated Fat 0g **0%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 230mg **10%**
Total Carbohydrate 3g **1%**
Dietary Fiber less than 1g **0%**
Sugars 2g
Protein 1g

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

Tiene menos calorías

_____

Número de calorías que se ahorran

_____

10 – Salsa de queso con jalapeños

Nut i
Servi
Servi i

I

lo i lori

ily Value*

Total Fat 3g **5%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 1g
lesterol 5mg **1%**
So i
Total Carbohydrate 3g **1%**
Di i

Prot i less than 1g

i i • i i
lci • Iron 0%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

1 repollo o col pequeño, cortado en tiritas finas

2 tomates medianos, cortados en cubitos

1 taza de rábanos en tajaditas

1/4 cucharadita de sal

2 cucharaditas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/2 cucharadita de pimienta roja

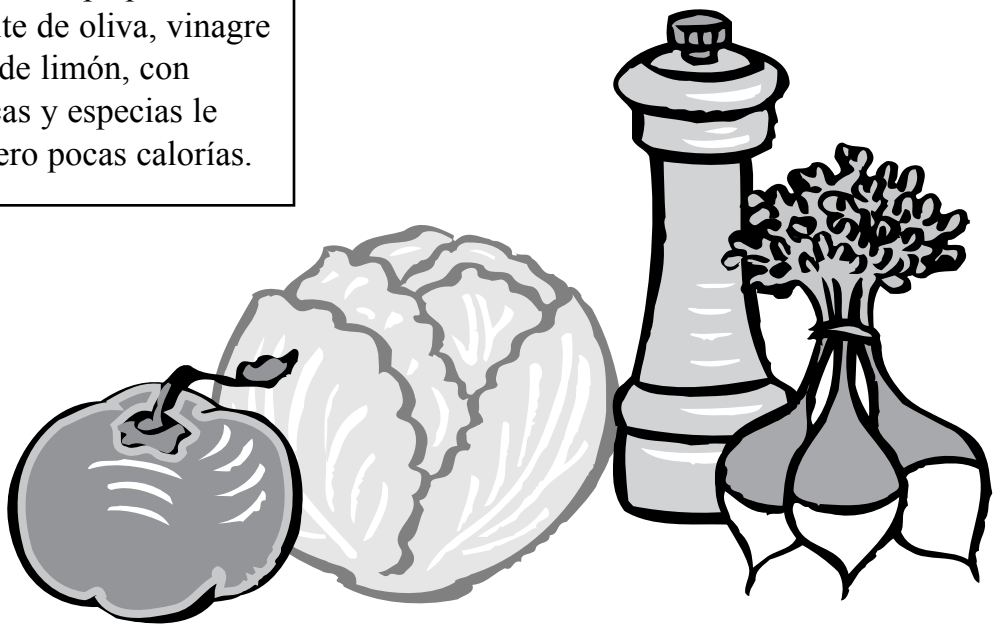
2 cucharadas de cilantro fresco picado

Sirve: 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza
Cada porción contiene:
Calorías: 41
Grasa total: 1 g
Grasa saturada: menos de 1 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 88 mg
Fibra total: 3 g
Proteínas: 2 g
Carbohidratos: 7 g
Potasio: 331 g

1. En un recipiente grande, mezcle el repollo, los tomates y los rábanos.
2. En otro tazón mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

Clave saludable

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, con las hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.



"Nunca es tarde para aprender".

Sesión 7

Proteja su corazón: Cuide de su diabetes

Sesión 7

Proteja su corazón: Cuide de su diabetes

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Lo que es la diabetes y cómo afecta al cuerpo
- Los síntomas de la diabetes
- Que la diabetes es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón
- Los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) y su significado
- Cómo prevenir y controlar la diabetes
- El contenido de azúcar en las bebidas comunes

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel (tamaño rotafolio), un marcador y cinta adhesiva

- Dos botellas de agua*
- Colorante de comida rojo*
- 1 taza de sirope (miel) de maíz*
- Una caja de cubos de azúcar*
- Tres carpetas de Manila*
- Dibujos de las bebidas listadas en la página 223*
- Goma de pegar*

(Opcional) **Nota:** Haga arreglos para que un profesional de la salud o un promotor educador de diabetes venga a la sesión para medir la glucosa en la sangre de los participantes.

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- Lista de lugares donde los participantes pueden medirse el nivel de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea)**
- "¿Qué es la diabetes?" (página 233)
- "¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?" (página 234)
- "Los síntomas de la diabetes" (página 235)
- "El buen cuidado de los pies" (página 236)
- "Cuide su corazón: Conozca los pasos clave para controlar la diabetes" (página 237)

---

* Prepare antes de la sesión (vea la página 212 y la página 223).

** Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar la información en un hospital, clínica o el departamento de salud local.

- “Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos” (página 238)
- “¿Qué alimentos elige Ana?” (páginas 239–240)
- “Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?” (página 241)
- “Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita” (página 242)*
- Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real (páginas 243–245)
- Receta de delicia de fresas con piña (página 246)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Los hechos no mienten
2. ¿Qué es la diabetes?

   ¿Qué es la prediabetes?
3. Tipos de diabetes
4. Los factores de riesgo para la diabetes
5. Los síntomas de la diabetes
6. Los niveles de glucosa (azúcar en la sangre)

A. La hipoglicemia

B. La hiperglicemia

7. Las complicaciones de la diabetes
8. Los pasos clave para controlar la diabetes
9. Actividad de la etiqueta de los alimentos: El azúcar
10. Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?
11. Actividad en grupo: Cómo mantenerse saludable con la diabetes
12. Receta de delicia de fresas con piña

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  En la última sesión hablamos de la importancia de tratar de lograr un peso saludable.

■ **Pregunte:**

P: ¿Alguien se acuerda por qué un peso saludable es importante para la salud de su corazón?

R: Mantener un peso saludable reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ataque al cerebro, presión arterial alta, un nivel alto de colesterol, diabetes y algunos tipos de cáncer.

P: ¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?

R: La manera más saludable de perder peso es comiendo porciones más pequeñas de una variedad de alimentos que contengan menos grasa y calorías. También es importante aumentar la actividad física.

P: ¿Cómo ayuda la etiqueta de los alimentos a las personas que están tratando de perder peso?

R: La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de la porción y el número de calorías en cada porción.

■ **Diga:**

Al final de la última sesión ustedes hicieron la promesa de hacer algo para mantener o alcanzar un peso saludable. ¿Qué problemas encontraron? ¿Cómo los resolvieron?

Nota: Dé a los participantes 2 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

En la sesión de hoy aprenderemos sobre lo que podemos hacer para prevenir y controlar la diabetes. Si alguno de ustedes tiene diabetes, tendrá que trabajar de cerca con un médico, un dietista certificado o un educador de diabetes certificado para que le ayuden a vigilar y controlar la glucosa en la sangre.

1. Los hechos no mienten

■ **Diga:**

- La diabetes es un grave problema para las familias latinas. Afecta a hombres, mujeres y niños.
- Casi uno de cada 10 latinos adultos tiene diabetes.
- La diabetes es una enfermedad crónica que daña lentamente al cuerpo. Aunque no tiene cura, sus complicaciones se pueden prevenir.
- La diabetes es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón.
- Las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte para las personas con diabetes. Uno de cada cuatro latinos mayores de 35 años que tiene diabetes también tiene alguna enfermedad del corazón.

2. ¿Qué es la diabetes?

■ **Diga:**

Ahora hablaremos sobre lo que es la diabetes y los diferentes tipos de diabetes.

■ **Entregue** a los participantes la hoja "¿Qué es la diabetes?" (página 233).

■ **Diga:**

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que el azúcar se acumule en la sangre. Demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud. Cómo resultado, el cuerpo no funciona bien.

- **Muestre el dibujo educativo 7.1.**

- **Diga:**

  En el cuerpo, los alimentos que comemos van al estómago donde se digieren. Allí, se convierten en glucosa sanguínea. La glucosa sanguínea también se conoce como azúcar en la sangre.

- **Diga:**

  La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo donde se convierte en la energía que necesitamos para la vida diaria. Sin embargo, la glucosa no puede entrar en las células por sí sola. El páncreas produce una hormona llamada insulina que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

- **Muestre el dibujo educativo 7.2.**

- **Diga:**

- La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o si las células no pueden usar la insulina en forma apropiada. Esto significa que la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre. Las personas que tienen niveles altos de glucosa en la sangre tienen diabetes.

¿Qué es la prediabetes?

- **Pregunte:**

  ¿Qué es la prediabetes?

Nota: Dé a los participantes un minuto para responder.

- **Añada** las siguientes respuestas si nadie las menciona.

  - La prediabetes es una condición en la que los niveles de glucosa en la sangre se encuentran más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para ser diabetes.

  - Las personas con prediabetes tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes dentro de los próximos 10 años.

- Las personas con prediabetes también tienen más probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro.

3. Tipos de diabetes

■ **Muestre el dibujo educativo 7.3.**

■ **Diga:**

En una persona que no tiene diabetes, el páncreas produce una cantidad saludable de insulina que el cuerpo puede usar. Eso se ve en el primer dibujo.

■ **Diga:**

Hay dos tipos principales de diabetes.

■ **Diga:**

La diabetes tipo 1:

- Ocurre cuando el páncreas no produce insulina. Esto se ve en el segundo dibujo.
- Se necesita usar una bomba o inyecciones de insulina todos los días.
- Generalmente se encuentra en los niños, adolescentes o adultos jóvenes.
- Afecta alrededor del 5 al 10 por ciento de las personas con diabetes.

■ **Diga:**

La diabetes tipo 2:

- Ocurre cuando el páncreas aún produce un poco de insulina, pero el cuerpo no la puede usar bien. Esto se muestra en el tercer dibujo.
- Ocurre con más frecuencia en las personas que tienen sobrepeso y son inactivas.
- Generalmente el tratamiento es con un plan de alimentación, pastillas o a veces con inyecciones de insulina.

- Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común después de los 40 años.
- Está aumentando en los niños, especialmente si tienen sobrepeso y son latinos.
- Afecta alrededor del 90 al 95 por ciento de las personas con diabetes.

■ **Diga:**

La diabetes gestacional es una clase especial de la diabetes tipo 2**:**

- Algunas mujeres embarazadas desarrollan este tipo de diabetes, pero generalmente desaparece cuando el bebé nace.
- Las mujeres con sobrepeso y las mujeres con historia familiar de diabetes también tienen un mayor riesgo de tener diabetes gestacional.
- Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en sus vidas. Sus hijos también tienen mayor riesgo de tener sobrepeso y diabetes.

■ **Diga:**

En las diferentes sesiones, hemos hablando de cómo vivir sanamente. La diabetes tipo 2 se puede prevenir y controlar eligiendo alimentos saludables, haciendo actividad física y tomando los medicamentos que su médico le receta. Si alguno de ustedes tiene diabetes, es importante que esté bajo el cuidado de un médico y que se mida el nivel de glucosa en la sangre siguiendo las indicaciones de su médico.

■ **Diga:**

Ahora vamos a hacer una actividad para entender mejor lo que es la diabetes. Veremos la diferencia entre la sangre con un nivel normal de glucosa y la sangre con un nivel alto de glucosa.

Antes de la sesión:

Prepare la demostración de la glucosa en la sangre

1. Coloque dos botellas plásticas transparentes sobre la mesa.
2. Agregue una taza de agua y tres gotas de colorante de comida rojo en una botella. Esta botella representa la sangre con un nivel normal de glucosa.
3. Agregue una taza de sirope (miel) de maíz y tres gotas de colorante de comida rojo en la otra botella. Ésta representa la sangre con un nivel alto de glucosa.

■ **Muestre** la botella de agua sin azúcar y lentamente inclínela de un lado al otro para mostrar cómo el líquido se mueve fácilmente.

■ **Diga:**

Fíjense cómo la sangre se mueve fácil y libremente. Esto representa la sangre con un nivel normal de glucosa.

■ **Muestre** la botella con el sirope de maíz y lentamente inclínela de un lado al otro para mostrar el movimiento lento del líquido.

■ **Diga:**

Fíjense lo lento que se mueve la sangre y lo gruesa que es cuando el nivel de glucosa en la sangre está alto. Esto representa cómo es la sangre con un nivel alto de glucosa. El azúcar se acumula en la sangre en vez de ser usada por las células y músculos del cuerpo. Esto produce un nivel alto de glucosa en la sangre.

4. Los factores de riesgo para la diabetes

■ **Pregunte:**

¿Alguien sabe cuáles son algunos de los factores de riesgo que pueden aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre el dibujo educativo 7.4.**

- **Dé** a los participantes la hoja "¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?" (página 234). Al leer cada factor de riesgo, pídales a los participantes que marquen los factores de riesgo que ellos tienen.

- **Diga:**

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta si ustedes:

- Tienen sobrepeso, especialmente si tienen el peso adicional alrededor de la cintura.
- Tienen alguien en la familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— que tiene diabetes.
- Son latinos, afroamericanos, nativos norteamericanos, asiáticos americanos o isleños del Pacífico.
- Han tenido diabetes gestacional o dieron a luz a un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.
- Tienen la presión arterial mayor de 140/90 mm Hg (milímetros de mercurio) o un profesional de la salud les ha diagnosticado con presión arterial alta.
- Tienen niveles de colesterol anormales, es decir, si tienen un nivel de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno) de 35 mg/dL (miligramos por decilitros) o menos, o si tienen un nivel de los triglicéridos de 250 mg/dL o más.
- Hacen relativamente poca actividad física (hacen ejercicio menos de 3 veces a la semana).

- **Diga:**

Lo bueno es que si están a riesgo de desarrollar diabetes, pueden retrasar su comienzo o prevenirla haciendo más actividad física y teniendo un peso saludable.

■ **Diga:**

Es importante hacer actividad física por 30 a 60 minutos la mayoría de los días y perder aunque se una pequeña cantidad de peso. Por ejemplo, una persona que pesa 200 libras se beneficiaría perdiendo de 10 a 15 libras.

5. Los síntomas de la diabetes

■ **Pregunte:**

¿Alguien sabe cuáles son las señales o los síntomas de la diabetes?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para que contesten.

■ **Dé** a los participantes la hoja "Los síntomas de la diabetes" (página 235).

■ **Muestre el dibujo educativo 7.5.**

■ **Diga:**

Ahora, repasemos los síntomas de la diabetes:

- Cansancio
- Mucha sed
- Orinar frecuentemente
- Mucha hambre
- Pérdida inexplicable de peso
- Heridas o llagas que no se curan
- Piel muy seca
- Sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa
- Irritabilidad

■ **Diga:**

Con frecuencia, las personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Si usted tiene uno o más de estos síntomas, consulte con su médico inmediatamente.

6. Los niveles de azúcar en la sangre

■ **Muestre el dibujo educativo 7.6.**

■ **Diga:**

Para saber si tienen diabetes, pueden hacerse una prueba de glucosa en la sangre en ayunas en el consultorio de su médico o en un laboratorio.

■ **Diga:**

- Un nivel menor de 100 mg/dL de azúcar en la sangre en ayunas es normal. ¡Ésta es buena noticia!
- Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas entre 100 y 125 mg/dL es un nivel prediabético. Es una señal de aviso de que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Es hora de perder peso y de ponerse a hacer actividad física por lo menos 5 días de la semana.
- Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 126 mg/dL en adelante significa que tienen diabetes. Si tienen diabetes, visiten al médico y otros proveedores de cuidados de la salud para aprender a controlarla.
- Es importante que las personas que tienen diabetes aprendan los pasos clave para controlar la diabetes: hacerse la prueba A1c y mantener la presión arterial y el colesterol en niveles normales. Aprenderemos sobre estos pasos clave más adelante.

■ **Diga:**

También se pueden hacer la prueba de glucosa sin estar en ayunas en las ferias de salud y otros lugares en su comunidad. Esto se hace usando un glucómetro y una pequeña cantidad de sangre. Un nivel de 200 mg/dL o más de azúcar en la sangre sin estar en ayunas, puede significar que usted tiene diabetes. Visiten a su médico para que les haga la prueba de glucosa en ayunas. Recuerden que deben ayunar por 8 horas.

Información adicional: Niveles de azúcar en la sangre en ayunas

Nivel	Azúcar en la sangre en ayunas	1 a 2 horas después de las comidas	Resultados
Normal	70–99 mg/dL	70–139 mg/dL	¡Bien hecho!
Prediabetes	100–125 mg/dL	140–199 mg/dL	Esto es una señal de aviso de que usted está en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. El nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para considerarse diabetes. Usted tiene que tomar medidas para prevenir la diabetes.
Diabetes	126 mg/dL o más	200 mg/dL o más	Usted tiene diabetes. Colabore con su médico y otros proveedores de cuidados de la salud para controlar su nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial alta y el colesterol.

■ **Diga:**

Las personas con diabetes pueden tener problemas si sus niveles de azúcar en la sangre suben o bajan demasiado.

A. La hipoglicemia

■ **Diga:**

La hipoglicemia se desarrolla cuando los niveles de glucosa en la sangre son bajos. Las personas con diabetes pueden desarrollar hipoglicemia.

■ **Diga:**

Las personas con diabetes pueden desarrollar hipoglicemia cuando:

- Comen muy poco o saltan o retrasan una comida.
- Se inyectan demasiada insulina o toman demasiado medicamento oral para la diabetes.
- Hacen demasiada actividad física.
- Toman bebidas alcohólicas.

■ **Diga:**

Los síntomas de la hipoglicemia son:

- Dolor de cabeza
- Sentirse tembloroso
- Ansiedad
- Mareo
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sudor frío

■ **Diga:**

Las personas con diabetes deben consultar con su médico para aprender qué deben hacer cuando tienen un nivel bajo de azúcar en la sangre.

■ **Diga:**

Las personas con diabetes pueden sufrir de hipoglicemia. Si su nivel de azúcar baja a menos de 70 mg/dL, su médico les puede decir que coman o tomen uno de los siguientes:

- ½ vaso de jugo (de naranja, manzana o uva)

- 1 taza de leche
- 2 ó 3 tabletas de glucosa
- 2 cucharaditas de azúcar o miel

B. Hiperglicemia

■ **Diga:**

La hiperglicemia ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto. Las personas con diabetes desarrollan hiperglicemia cuando:

- Comen demasiado
- Hacen menos actividad física de lo normal
- No toman sus medicamentos
- Están enfermas o con mucho estrés o tensión

■ **Diga:**

Los síntomas de la hiperglicemia son:

- Sentir mucha sed
- Orinar frecuentemente
- Piel seca
- Sentir mucha hambre
- Visión borrosa
- Cansancio
- Náusea
- Irritabilidad

■ **Diga:**

Las personas con diabetes deben consultar con su médico sobre qué deben hacer si tienen un nivel alto de glucosa en la sangre.

■ **Diga:**

Si su nivel de glucosa en la sangre está demasiado alto, tal vez sea necesario cambiar sus medicamentos o su plan de alimentación.

7. Complicaciones de la diabetes

■ **Diga:**

La diabetes puede producir cambios en el cuerpo. Estos cambios pueden causar problemas, conocidos como complicaciones. ¿Puede alguien nombrar alguna de las complicaciones de la diabetes?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

Con el tiempo, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos grandes en el cerebro, el corazón, las piernas y los pies. También puede afectar a los vasos sanguíneos pequeños en los riñones y los ojos. La diabetes puede resultar en:

- Un ataque al corazón
- Un ataque al cerebro
- Amputación de los pies o de las piernas: La diabetes puede causar daño a los nervios. La primera señal de daño a los nervios es la pérdida de sensación en los pies o en las piernas. Si ustedes tienen daño a los nervios, pueden sentir hormigueo o dolor en los dedos de los pies, en las plantas de los pies o en las piernas.
- Enfermedad de los riñones: Con la diabetes, el exceso de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos dentro de los riñones.

- Enfermedades de los ojos: La diabetes puede dañar su vista o incluso causar la ceguera. Las personas con diabetes deben hacerse un examen de los ojos con un médico especialista en los ojos (oftalmólogo) una vez al año.

- Problemas dentales: Es común que las personas que no tienen un buen control de su diabetes tengan un mayor riesgo de caries e infecciones dentales. Para evitar el daño de sus dientes, cepílleselos y use hilo dental todos los días. Visite a su dentista cada 6 meses.

■ **Diga:**

Con el tiempo, la diabetes puede afectar todas las partes del sistema nervioso. Esto puede llevar a:

- Pérdida de fuerza en los músculos

- Cambios en la digestión, en el control de la vejiga y en la función sexual

- Pérdida de sensación en los pies. (Por eso tiene que mantener sus pies limpios, secos, suaves y protegidos.)

■ **Entregue** y **repase** con los participantes la hoja "El buen cuidado de los pies" (página 236).

8. Los pasos clave para controlar la diabetes

■ **Diga:**

Si ustedes tienen diabetes, mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control puede ayudarles a prevenir o retrasar las complicaciones.

■ **Diga:**

Hemos aprendido que las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de tener un ataque al corazón o un ataque al cerebro. Ahora veamos cómo cuidar al corazón, aprendiendo los pasos claves para controlar la diabetes.

■ **Reparta** y **repase** la hoja "Cuide su corazón: Conozca los pasos clave para controlar la diabetes" (página 237).

■ **Diga:**

Asegúrense de preguntar a su médico:

- ¿Cuáles son mis niveles de azúcar en la sangre, colesterol y presión arterial?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles?
- ¿Qué pasos debo tomar para lograr estos niveles?

■ **Diga:**

Aprender sobre la diabetes puede ayudar a prevenirla o a retrasar su comienzo. Si tienen diabetes, saber sobre el control de la diabetes le puede ayudar a reducir las complicaciones que causa esta enfermedad.

9. Actividad de la etiqueta de los alimentos: El azúcar

■ **Diga:**

Ahora haremos una actividad que nos ayudará a usar la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con menos azúcar agregada. Ejemplos de alimentos y bebidas con azúcar agregada son: soda regular, bebidas de fruta azucaradas, dulces, pasteles, galletas, helado y postres horneados.

■ **Dé** a los participantes la hoja "Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos" (página 238).

■ **Diga:**

Esta hoja les muestra la cantidad de azúcar agregada que se encuentra en algunas bebidas y comidas. Miren en la parte de abajo de la hoja. ¿Qué bebida tiene menos azúcar, el jugo de uva o el té helado sin azúcar?

Respuesta: El té helado tiene menos azúcar. Un vaso de jugo de uva contiene 32 gramos de azúcar en comparación con 0 gramos de azúcar en un vaso de té helado.

Nota: A diferencia de otros nutrientes, el azúcar no tiene un porcentaje de valor diario en la etiqueta de los alimentos.

■ **Diga:**

Ahora hagamos otra actividad. Ana necesita nuestra ayuda.

■ **Dé** a los participantes**,** la hoja "¿Qué alimentos elige Ana?" (páginas 239–240).

■ **Diga:**

Primero voy a leer sobre el problema de Ana. Luego usaremos las etiquetas de los alimentos para encontrar algunas soluciones.

¿Qué alimentos elige Ana?

Ana vive con su madre que tiene diabetes. Cuando va al mercado, Ana no sabe qué alimentos bajos en calorías y en azúcar agregada comprar para ayudar a su mamá. Miren la etiqueta de los alimentos. ¿Cuáles alimentos debería comprar? Marquen cuál debe elegir en cada par de etiquetas. Después marquen el número de gramos de azúcar y el número de calorías que se ahorró con esta elección.

Nota: Las respuestas correctas a las preguntas están subrayadas. El número de gramos de azúcar y las calorías que se ahorran al elegir correctamente se dan debajo de cada par de alimentos.

¿<u>Cereal * de avena integral (1 taza)</u> o cereal de chocolate listo para comer (¾ taza)?

Al escoger la avena, se ahorra 12 gramos de azúcar y 10 calorías.

¿Gelatina regular (¼ taza) o <u>gelatina sin azúcar (¼ taza)</u>?

Al escoger la gelatina sin azúcar, se ahorra 19 gramos de azúcar y 70 calorías.

¿Helado de crema o <u>helado sin grasa y sin azúcar agregada</u>?

Al escoger el helado sin grasa y sin azúcar agregada, se ahorra 13 gramos de azúcar y 70 calorías.

¿<u>Agua</u> o néctar de guayaba?

Al escoger el agua, se ahorra 48 gramos de azúcar y 240 calorías.

* Nota: Los tamaños de las porciones de cereal no son iguales porque el tamaño de las porciones de cereales se determina por su peso (onzas) y algunos cereales pesan más que otros.

10. Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?

Nota: Antes de la sesión:

1. Mire el cuadro que aparece a continuación. Use dibujos o los envases vacíos para representar estas bebidas.

2. Prepare 5 muestrarios por separado de las cinco bebidas.

3. Siga estas instrucciones para preparar cada muestrario:

   - Corte un fólder o carpeta en dos, doble cada parte por la mitad para formar una tarjeta.

   - Escriba el nombre de la bebida en un lado. En el otro lado escriba el número de calorías, gramos de azúcar, y cucharaditas de azúcar en la bebida. Pegue en el otro lado de la carpeta los cubos de azúcar que representan el número de cucharaditas de azúcar que contiene cada bebida. Para obtener el número de cucharaditas de azúcar, divida los gramos de azúcar en la etiqueta de los alimentos por cuatro. Se pueden ver ejemplos de los muestrarios en la página 456.

4. Esconda los muestrarios hasta que esté listo para realizar la actividad.

Tamaño de La porción	Bebida	Cantidad de azúcar
12 onzas	Bebida azucarada en polvo	9 cucharaditas (36 gramos)
12 onzas	Soda dietética	0 cucharaditas (0 gramos)
12 onzas	Jugo de uva	8 cucharaditas (32 gramos)
12 onzas	Soda regular (no dietética)	9¼ cucharaditas (39 gramos)
12 onzas	Limonada	6¼ cucharaditas (25 gramos)

Actividad en grupo

- **Diga:**

  Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender sobre el contenido de azúcar en algunas bebidas comunes.

- **Dé** a los participantes la hoja "Adivina, adivinador ¿cuánta azúcar tengo yo?" (página 241).
- **Muestre** a los participantes la parte de adelante de las cinco tarjetas con los nombres de las bebidas que usted preparó por adelantado.
- **Diga:**

  Adivinen el número de cucharaditas de azúcar que contiene cada una de las bebidas. Escriban sus respuestas en la hoja que les di.

- **Pídales** a los participantes que compartan con el grupo las cantidades de azúcar que adivinaron.
- Después de que los participantes hayan compartido las cantidades que adivinaron, **muéstreles** el número real de cucharaditas de azúcar que hay en cada bebida dándole vuelta a las tarjetas una por una.
- **Diga:**

  La segunda parte de esta actividad es para que ustedes vean la cantidad de azúcar y calorías que contiene su bebida favorita.

- **Dé** a los participantes la hoja "Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita" (página 242).
- **Diga:**

  Encuentren su bebida favorita en esta lista. Vean cuánta azúcar y calorías tiene la bebida. Muchas bebidas tienen un alto contenido de azúcar y calorías.

■ **Diga:**

Como pueden ver, es fácil que las personas que eligen muchas bebidas con azúcar agregada consuman demasiadas calorías. El alto consumo de calorías resulta en sobrepeso. Traten de beber más agua o bebidas no azucaradas en lugar de bebidas con azúcar agregada o sodas no dietéticas.

11. Cómo mantenerse saludable con la diabetes

Actividad en grupo

Nota: Esta actividad ayudará a los participantes a pensar en maneras que puedan ayudar a que sus parientes y amigos con diabetes se mantengan saludables. Usted puede escoger una o más escenas para repasar.

■ **Dé** a los participantes las hojas de "Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real" (páginas 243–245). **Divida** a los participantes en grupos de 3 a 5 personas. **Dé** a cada grupo una escena.

■ **Diga:**

Cada grupo deberá leer la escena y pensar en soluciones para resolver el problema. Escojan a un miembro de su grupo para que lea en voz alta la escena y escriban las repuestas de su grupo a cada una de las preguntas.

Nota: Dé a los participantes de 5 a 7 minutos para completar esta actividad.

■ **Diga:**

Ahora quisiera que un voluntario de cada grupo lea en voz alta la historia y sus repuestas a las preguntas.

Nota: Después de que cada voluntario ha leído su escena y sus respuestas, pregunte al resto del grupo si tienen otras soluciones que puedan compartir.

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes: Historias de la vida real

Escena 1: La fiesta de cumpleaños de Alberto

El sábado es el cumpleaños de Alberto. Su familia le dará una gran fiesta y muchos parientes traerán comida deliciosa y postres como pasteles, tortas y helados. Marta no ha estado en una fiesta familiar desde que su médico le dijo que tenía diabetes. Ella se ha esforzado para aprender a comer saludablemente. Ahora, Marta se pregunta qué platillo puede llevar a la fiesta de cumpleaños y qué alimentos debería comer mientras está allí.

Nota: Dé las siguientes respuestas a cada pregunta, si no se mencionen.

■ **¿Qué puede llevar Marta a la fiesta de cumpleaños?**

- Agua y sodas dietéticas
- Vegetales sazonados con limón y un poquito de aceite de oliva y algunas hierbas o especias
- Tortillas de maíz hechas en casa
- Postres hechos en casa con ingredientes que no contengan ni grasa ni azúcar
- Ensalada de fruta fresca

■ **¿Qué puede hacer Marta para comer saludablemente mientras está en la fiesta?**

- Comer porciones más pequeñas.
- No repetirse una segunda porción de alimentos con muchas calorías. Si tiene hambre, puede comer más ensalada.
- Consumir menos alimentos dulces, alimentos con alto contenido de grasa, salsas blancas, salsas de las carnes y bebidas alcohólicas.

■ **¿Qué más puede hacer Marta?**

- Comer un bocadillo antes de la fiesta para no tener mucha hambre.
- Caminar después de comer.
- Medirse el azúcar en la sangre dos horas después de comer para ver cómo sus selecciones de alimentos le afectaron.

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes: Historias de la vida real *(continuación)*

Escena 2: Los zapatos nuevos de Miguel

Miguel se compró un nuevo par de zapatos hace una semana. Se los puso dos días seguidos porque no le molestaban los pies. Sin embargo, al quitarse los zapatos al final del segundo día, Miguel notó unas manchas rojas en ambos pies y ampollas en su dedo gordo del pie derecho. Se pregunta qué podría hacer con las manchas rojas y las ampollas en sus pies. Miguel está preocupado porque no sintió las llagas en sus pies. También se preocupa de que su diabetes no está bajo control.

Nota: Dé las siguientes respuestas y sugerencias si no se mencionan.

- **¿Qué puede hacer Miguel sobre las llagas en sus pies?**
  - Las personas con diabetes deben ir a un médico si tienen una cortadura, ampollas o cualquier señal de infección en sus pies.
  - Miguel debe hacerse un examen completo de los pies que incluya una inspección, pruebas de sensación y otras pruebas más.
  - Como Miguel ya no tiene sensación en sus pies, todo los días debe prestar cuidados especiales a sus pies, fijándose cuidadosamente para ver si hay algún cambio o infección.

- **¿Qué deben tomar en cuenta las personas con diabetes cuando compran zapatos?**
  - Medicare proporciona cobertura para zapatos especiales para las personas con diabetes. Consulte con su médico a ver si usted es elegible para este beneficio.
  - Sea cuidadoso cuando compra zapatos nuevos.
  - Escoja zapatos que le queden bien y sean de cuero o de lona, con cordones o correas, un forro liso, puntas redondeadas, tacos bajos y firmes, y plantillas suaves.
  - Pídale al vendedor de zapatos que le mida ambos pies. Pruebe los zapatos caminando con ellos por lo menos unos 5 minutos en la tienda.
  - Si le aprietan o duelen los zapatos, ¡no los compre!
  - Acostúmbrese a los zapatos poco a poco, usándolos solamente de 1 a 2 horas por día. Cada vez que se quite sus medias y zapatos, vea si sus pies están irritados o rojos en alguna parte. Nunca use zapatos nuevos todo el día.

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes: Historias de la vida real *(continuación)*

Escena 3: ¿Qué le pasa a Andrés?

Primera visita: Andrés visita a su hermana Isabel, que es una promotora. Andrés le dice que está cansado y con sed todo el tiempo, y que le dan deseos de orinar con frecuencia. Le pregunta si ella cree que él pudiera tener diabetes.

Nota: Dé las siguientes respuestas a las preguntas, si no se mencionan.

■ **¿Qué le puede decir Isabel a Andrés?**

- Aconsejarle que vaya a la clínica y se haga la prueba de la glucosa en la sangre. Si tiene diabetes, debe ser tratado de inmediato. Isabel no puede hacer un diagnóstico.
- Explicarle que es más probable tener diabetes cuando se tiene sobrepeso y no se hace mucha actividad física. Otros factores de riesgo para la diabetes incluyen (1) tener uno o ambos padres con diabetes, (2) tener otros miembros de la familia con diabetes y (3) tener más de 40 años de edad.

Segunda visita: Andrés visita a Isabel de nuevo. Le dice que fue al doctor quien le confirmó que tiene diabetes. Andrés tiene miedo.

■ **¿Cómo puede Isabel ayudar a que Andrés venza su miedo de tener diabetes?**

- Decirle que la mayoría de las personas con diabetes sienten miedo, tristeza o ira en algún momento u otro.
- Decirle que algunas personas con diabetes vencen al miedo cuando aprenden lo que pueden hacer para controlar la diabetes y mantenerse saludables.
- Animarle a que vaya a clases en la clínica y se haga miembro de un grupo de apoyo que ayuda a las personas con diabetes a mantenerse saludables. Compartir los sentimientos con otras personas que viven con la diabetes le puede servir de ayuda.
- Animarlo a que le pida a su médico que le mida su presión arterial y el colesterol. También animarlo a que aprenda cómo disminuir su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.
- Aconsejarle que vaya a un médico especialista de los ojos (oftalmólogo) para que le cheque los ojos para detectar cualquier problema que pueda tener.

12. Receta de delicia de fresas con piña

- **Dé** a los participantes la hoja "Receta de delicia de fresas con piña" (página 246). **Pídales** que la preparen durante esta semana en su casa para poner en práctica algunas de las ideas de esta sesión.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Ahora repasemos lo que hemos aprendido hoy.

- **Pregunte:**

  ¿Qué es la diabetes?

  - La diabetes ocurre cuando el cuerpo no hace suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que el azúcar se acumule en la sangre. Como resultado, el cuerpo no funciona bien.

  ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes?

  Entre los factores de riesgo para la diabetes están:

  - El sobrepeso
  - Miembros de la familia que tienen diabetes
  - Tener más de 40 años de edad
  - Hacer poca actividad física
  - Haber tenido diabetes gestacional o por lo menos un bebé que pesó más de 9 libras al nacer
  - Presión arterial alta

- Niveles anormales de colesterol; cuando el colesterol HDL está bajo o el nivel de triglicéridos está alto.

- La diabetes ocurre con más frecuencia en los latinos, nativos norteamericanos, isleños del Pacífico, afroamericanos y asiáticos americanos que en los blancos.

¿Cómo se puede prevenir o retrasar el comienzo de la diabetes tipo 2?

Se puede prevenir o retrazar el comienzo de la diabetes tipo 2:

- Haciendo de 30 a 60 minutos de actividad física casi todos los días.

- Perdiendo un poco de peso. Por ejemplo, una persona que pesa 200 libras, se beneficia de perder 10 a 15 libras.

¿Cuáles son los pasos clave para controlar la diabetes?

- Es necesario hacerse la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año. Esta prueba sirve para medir como ha controlado el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es que el A1c sea menos de 7.

- Bajar la presión arterial alta. La presión arterial alta hace que su corazón trabaje demasiado fuerte. Aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro y de dañar los riñones y los ojos. La meta para las personas con diabetes es que la presión arterial sea menos de 130/80 mm Hg.

- Mantener el colesterol a niveles normales. El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro. La meta para las personas con diabetes es que el colesterol LDL sea menor de 100 mg/dL.

¿Cómo afecta la diabetes al cuerpo?

- La diabetes puede causar daño al corazón, cerebro, riñones y ojos. También puede causar daño a los nervios lo que reduce la sensación en los pies. De igual manera, la diabetes puede afectar el flujo de la sangre a las piernas y pies. Esto puede resultar en heridas o llagas que no se sanan y a la amputación.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo prevenir la diabetes. Ahora veamos cómo pueden poner en práctica lo que han aprendido. Piensen en un cambio que puedan hacer en su vida diaria para prevenir o controlar la diabetes. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** planean hacer, **cómo** lo planean hacer y **cuándo** comenzarán. Veamos algunos ejemplos:

- Me haré chequear el nivel del azúcar en mi sangre este mes.
- Usaré las etiquetas de los alimentos la próxima vez que vaya al mercado para escoger alimentos empaquetados que tengan un nivel bajo de azúcar.
- Esta semana, tomaré agua con mi almuerzo en lugar de gaseosas u otras bebidas con azúcar.

■ **Diga:**

Escriban su promesa en la hoja "Cuide su corazón. Conozca los pasos claves para controlar la diabetes" (página 237). Mantengan esta hoja en un lugar donde la puedan ver y puedan recordar su promesa. Así podrán mantener en mente la meta que se han fijado.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa y la anoten.

■ **Diga:**

¿Quién quiere compartir con los demás la promesa que hizo?

Nota: Escriba alguna de las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener en mente un valor personal puede ayudarles a tomar acción para reducir el riesgo de desarrollar diabetes o de controlarla si ya tienen la enfermedad. Recuerden que un valor personal es una cualidad que consideran importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor para hoy es la **alegría o gozo.** La alegria puede reemplazar el aburrimiento, la indiferencia y la depresión con un pensamiento y sentimiento positivo. La alegría les puede ayudar a que gocen al preparar alimentos de manera saludable. La alegría es contagiosa y otros pueden seguir su ejemplo.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo pueden usar la alegría, u otro valor, para ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

■ **Diga:**

La próxima semana hablaremos sobre cómo les fue con sus promesas. No se olviden de continuar con sus promesas de hacer más actividad física, de comer menos sal, sodio, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, y de lograr y mantener un peso saludable.

Cierre de la sesión

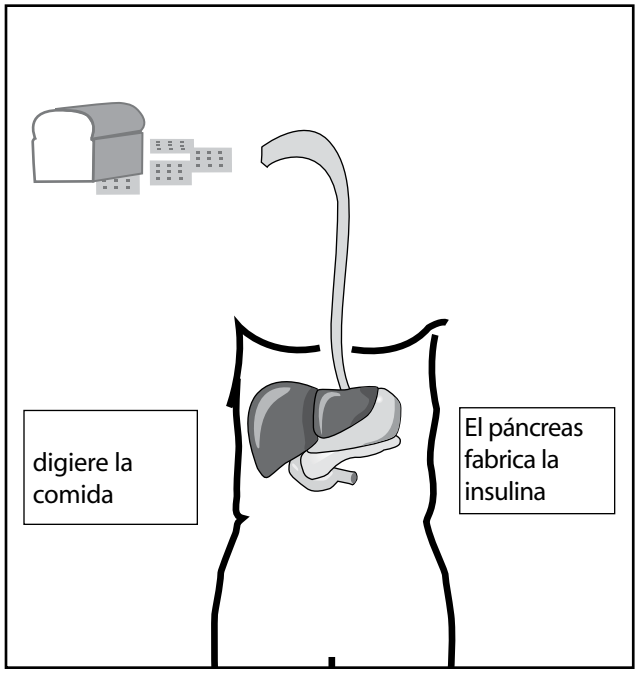
■ **Diga:**

Muchas gracias por asistir hoy ¿Qué les pareció esta sesión? Espero verlos en la próxima sesión donde hablaremos sobre como gozar con su familia de comidas saludables para el corazón.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¿Qué es la diabetes?

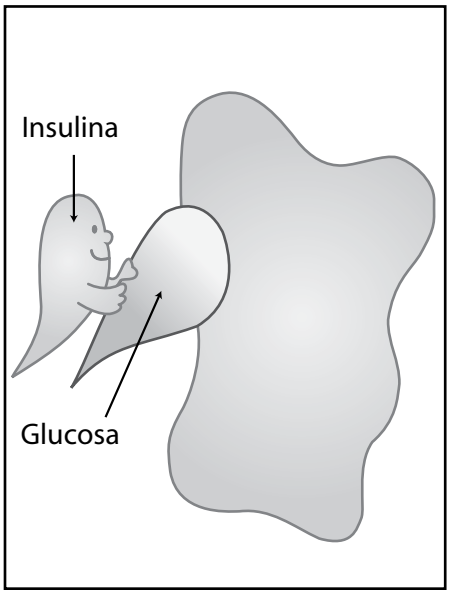
La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que el azúcar se acumule en la sangre. Cómo resultado, el cuerpo no funciona bien.



Conozca su cuerpo

- Los alimentos que comemos van al estómago donde se digieren y se convierten en glucosa. La glucosa sanguínea también se conoce como azúcar en la sangre. El cuerpo usa la glucosa para producir la energía que necesita para la vida diaria.

- La sangre transporta la glucosa a las células donde se convierte en energía. Sin embargo, la glucosa no puede entrar a las células por sí sola. Necesita ayuda. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas.



- Si el cuerpo no produce suficiente insulina o si las células no pueden usar la insulina en la forma apropiada, entonces la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.

- Las personas que tienen niveles altos de glucosa en su sangre tienen prediabetes o diabetes.

¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Nombre: _____

Marque los factores de riesgo que usted tenga. Mientras más factores de riesgo marque, mayor es su riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2. Solamente su médico puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima consulta, ¡averígüelo con certeza!

- ❑ Tengo sobrepeso (especialmente si tengo mucho peso alrededor de la cintura).
- ❑ Alguien de mi familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— tiene diabetes.
- ❑ Mi familia es de descendencia latina, afroamericana, asiática americana, nativa norteamericana o de las Islas del Pacífico.
- ❑ Tuve diabetes gestacional o di a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- ❑ Mi presión arterial es de 140/90 mm Hg o más, o el médico me ha dicho que tengo la presión arterial alta.
- ❑ Mis niveles de colesterol no son normales. Mi colesterol HDL (el colesterol "bueno") es de 35 mg/dL o menos, o mi nivel de triglicéridos es de 250 mg/dL o más.
- ❑ Hago muy poca actividad física. Hago actividad física menos de 3 veces por semana.

Los síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan gradualmente. Algunas personas no tienen síntomas y otras sí. Algunos de los síntomas de la diabetes son:

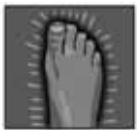
Cansancio

Heridas o llagas que no se curan

Sentir mucha sed

Piel muy seca

Orinar frecuentemente



Sensación de hormigueo en los pies

Sentir mucha hambre

Visión borrosa

Pérdida inexplicable de peso

Irritabilidad

El buen cuidado de los pies

La diabetes puede causar daño a los nervios, lo que reduce la sensibilidad en los pies. La diabetes también puede afectar el flujo de sangre a los pies y piernas, haciendo más difícil que las heridas o las llagas cicatricen. Las heridas pequeñas se pueden infectar y hacerse muy graves.

Cuidado diario:

- Lávese los pies en agua tibia todos los días. Séqueselos con cuidado, especialmente entre los dedos.
- Examine sus pies todos los días para ver si tiene heridas, llagas, ampollas, enrojecimiento, callos u otros problemas. Si no puede agacharse o alzar las piernas para ver la planta de los pies, use un espejo o pida a alguien que le haga el favor de revisarle los pies.
- Si tiene la piel seca, póngase loción en los pies después de lavarlos y secarlos. No se ponga loción entre los dedos de los pies.
- Después de bañarse, utilice una lima de cartón (*emery board*) o piedra pómez para suavizar los callos delicadamente. No use navaja de bolsillo ni hojillas de afeitarse que le puedan cortar la piel.
- Córtese las uñas de los pies cada semana después de bañarse.

Examen periódico de los pies:

- Recuerde a su médico que le revise los pies en cada visita.
- Hágase un examen completo de los pies una vez al año. Si tiene problemas con sus pies, pídale a su proveedor de cuidados de la salud que se los examine cada 3 ó 6 meses.

Calzado:

- Use calcetines o medias y zapatos bien acolchonados en todo momento. No ande descalzo.
- Cámbiese los calcetines o medias todos los días para mantener sus pies limpios y suaves.
- Compre zapatos que sean amplios y le permitan “respirar” a sus pies.
- Medicare proporciona cobertura para zapatos especiales para las personas con diabetes. Consulte con su médico para ver si usted es elegible para este beneficio.

Cuide su corazón: Conozca los pasos clave para controlar la diabetes

Algunas personas tienen "prediabetes". La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero aún no están en el nivel de la diabetes. Las personas con esta condición pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes bajando un poco de peso y aumentando su actividad física.

Si usted tiene diabetes, puede ayudar a evitar tener complicaciones controlando sus niveles de azúcar en la sangre.

Los pasos clave para controlar la diabetes

Si tiene diabetes, hay tres pasos clave que le pueden ayudar a disminuir su riesgo de un ataque al corazón o al cerebro. Siga estos pasos:

- **Es necesario hacerse la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año.** Esta prueba sirve para medir como ha controlado el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es que el A1c sea menos de 7.
- **Baje la presión arterial alta.** La presión arterial alta hace que su corazón trabaje demasiado fuerte. Aumenta su riesgo para un ataque al corazón o al cerebro y de dañar los riñones y los ojos. Mídase su presión arterial en cada visita al médico. La meta para las personas con diabetes es que la presión arterial sea menos de 130/80 mm Hg.
- **Mantenga el colesterol a niveles normales.** El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro. Mídase el colesterol LDL por lo menos una vez al año. La meta para las personas con diabetes es que el colesterol LDL sea menor de 100 mg/dL.

No se olvide de preguntar a su médico:

- ¿Cuáles son mis niveles de la prueba de A1c, presión arterial y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles para estas pruebas?
- ¿Qué pasos debo tomar para alcanzar los niveles recomendados?

Anote los cambios que hará esta semana para controlar el nivel de glucosa y colesterol en la sangre y la presión arterial.

_____

_____

_____

_____

Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos le dice lo que necesita saber para elegir alimentos que tienen menos calorías y azúcar. Aquí tenemos una etiqueta del jugo de uva. La etiqueta le dice:

100% Grape Juice

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (8 fl oz)
Servings Per Container 15

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Potassium 170mg	**5%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 32g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 120%
Calcium 2% • Iron 2%

La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes para una porción, de modo que si usted come más de una porción, consumirá más calorías y otros nutrientes. Por ejemplo, si toma 2 porciones (2 tazas) de jugo de uva tomará 300 calorías y 64 gramos de azúcar.

El contenido de calorías y azúcar

Esta es la cantidad de calorías y azúcar en una porción.

El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porcion es de 1 taza.* En este envase hay ocho porciones.

El porcentaje del valor diario

Le ayuda a comparar la cantidad de nutrientes en los productos. No hay un porcentaje de valor diario ni para calorías ni para azúcar. Escoja alimentos con menos cantidad de calorías y azúcar.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

El té helado sin azúcar tiene menos calorías y azúcar.

Eso hace al té helado una mejor elección. Lea las etiquetas de los alimentos y escoja los productos para mantener sano a su corazón.

Calories 150 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrates 37mg	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 32g	

100% jugo de uva

Una taza de jugo de uva tiene 150 calorías y 32 gramos de azúcar.

Calories 5 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 0	0%
Total Carbohydrates 0mg	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 0g	

Té helado sin azúcar

Una taza de té helado sin azúcar tiene 5 calorías y nada de azúcar. Usted puede aprender mucho de la etiqueta de los alimentos.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué alimentos elige Ana?

Ana vive con su mamá que tiene diabetes. Cuando va al mercado, Ana no sabe qué alimentos bajos en calorías y en azúcar comprar para ayudar a su mamá.

Miren las etiquetas de los alimentos y ayúdenla a escoger algunos alimentos que sean bajos en calorías y en azúcar.

¿Cuáles alimentos deberá comprar Ana?

Anote el número del producto que usted elegiría de cada par en el espacio entre las etiquetas. Adebajo anote el número de gramos de azúcar que se ha ahorrado con esta elección.

1 – Cereal de avena integral*

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup
Servings Per Container 19

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 20

	% Daily Value**
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 3g	

Vitamin A 30% • Vitamin C 25%
Calcium 20% • Iron 45%

Tiene menos azúcar _____

Gramos de azúcar que se ahorra _____

2 – Cereal de chocolate listo para comer*

Nut ı i
i i /4 cup
Servi ı

i

lo ı Calori

ily Value**

Total Fat .
Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%
So i
Total Carbohydrate 27g 9%
Di ı

i

i i • i i
lci • Iron 10%

3 – Gelatina

Nut ı i
i i /4 cup
Servi ı

i

lo ı Calorı

ily Value**

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
So i	
Total Carbohydrate 19g	6%
Di ı	

i

i i • i i
lci • Iron 0%

Tiene menos azúcar _____

Gramos de azúcar que se ahorra _____

4 – Gelatina sin azúcar

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 10 Calories from Fat 0

	% Daily Value**
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

*Los tamaños de las porciones de los cereales no son iguales debido a que el tamaño de cada porción de cereal se determina por su peso (en onzas) y algunos cereales pesan más que otros.

**Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué alimentos elige Ana? *(continuación)*

5 – Helados de crema sin grasa ni azúcares agregadas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (66g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 80 — Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 50mg	**2%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 4g	
Protein 3g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 8% • Iron 0%

Tiene menos azúcar _____

Gramos de azúcar que se ahorra _____

6 – Helado de crema

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (66g)
Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 170 — Calories from Fat 80

	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 40mg	**2%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 17g	
Protein 2g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 4%

7 – Néctar de guayaba

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (340mL)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 240 — Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 59g	**20%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 48g	
Protein 1g	

Vitamin A 15% • Vitamin C 100%
Calcium 4% • Iron 8%

Tiene menos azúcar _____

Gramos de azúcar que se ahorra _____

8 – Agua

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 0 — Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

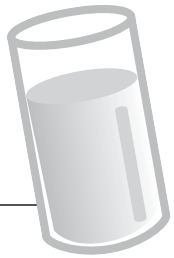
*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?

Trate de adivinar cuántas cucharaditas de azúcar hay en cada bebida.
Escriba sus respuestas en la línea debajo de "Mi cálculo".

Bebida		Cucharaditas de azúcar	
		Mi cálculo	**Cantidad real**
Bebida azucarada en polvo		_____	_____
Soda o gaseosa dietética		_____	_____
Jugo de uva		_____	_____
Soda o gaseosa regular (no dietética)		_____	_____
Limonada		_____	_____

Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita



Bebida (porción de 12 onzas)	Gramos de azúcar	Número aproximado de cucharaditas de azúcar	Calorías
Agua embotellada	0 gramos	0 cucharaditas	0
Soda estilo cola	41 gramos	10¼ cucharaditas	150
Soda dietética estilo cola	0 gramos	0 cucharaditas	0
Néctar de guayaba	48 gramos	12 cucharaditas	240
Néctar de mango	50 gramos	12½ cucharaditas	230
Horchata	33 gramos	8¼ cucharaditas	210
Root Beer	46 gramos	11½ cucharaditas	170
Soda sabor de naranja	52 gramos	13 cucharaditas	210
Bebida azucarada en polvo	36 gramos	9 cucharaditas	145
Bebida en polvo sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0
Limonada	25 gramos	6¼ cucharaditas	105
Limonada sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0
Jugo de uva	32 gramos	8 cucharaditas	150
Jugo de naranja	20 gramos	5 cucharaditas	105
Ponche de frutas	46 gramos	11½ cucharaditas	195
Bebida deportiva	8.5 gramos	2 cucharaditas	75
Té helado con azúcar	33 gramos	8½ cucharaditas	120
Té helado sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0

Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real

¿Qué puede hacer?

Escena 1: Cumpleaños de Alberto

El sábado es el cumpleaños de Alberto. Su familia le dará una gran fiesta y muchos parientes traerán comida deliciosa y postres como pasteles, tortas y helados. Marta no ha estado en una fiesta familiar desde que su médico le dijo que tenía diabetes. Ella se ha esforzado para aprender a comer saludablemente. Ahora, Marta se pregunta qué platillo puede llevar a la fiesta de cumpleaños y qué alimentos debería comer mientras está allí.

¿Qué puede llevar Marta a la fiesta de cumpleaños?

_____

_____

_____

_____

¿Qué puede hacer Marta para mantenerse en su nuevo plan de alimentación mientras está en la fiesta?

_____

_____

_____

_____

¿Qué más puede hacer Marta?

_____

_____

_____

_____

¿Qué puede hacer?

Escena 2: Los zapatos nuevos de Miguel

Miguel se compró un nuevo par de zapatos hace una semana. Se los puso dos días seguidos porque no le molestaban los pies. Sin embargo, al quitarse los zapatos al final del segundo día, Miguel notó unas manchas rojas en ambos pies y ampollas en su dedo gordo del pie derecho. Se pregunta qué podría hacer con las manchas rojas y las ampollas en sus pies. Miguel está preocupado porque no sintió las llagas en sus pies. También se preocupa de que su diabetes no esté bajo control.

¿Qué puede hacer Miguel sobre las llagas en sus pies?

_____

_____

_____

_____

¿Qué deben tomar en cuenta las personas con diabetes cuando se compran zapatos?

_____

_____

_____

_____

¿Qué puede hacer?

Escena 3: ¿Qué le pasa a Andrés?

Primera visita: Andrés visita a su hermana Isabel, que es una promotora. Andrés le dice que está cansado y con sed todo el tiempo, y que le dan deseos de orinar con frecuencia. Le pregunta si ella cree que él pudiera tener diabetes.

¿Qué le puede decir Isabel a Andrés?

_____

_____

_____

_____

Segunda visita: Andrés visita a Isabel de nuevo. Le dice que fue al doctor quien le confirmó que tiene diabetes y tiene miedo.

¿Cómo puede Isabel ayudar a que Andrés venza su miedo de tener diabetes?

_____

_____

_____

_____

Receta de delicia de fresas con piña

2 tazas de agua hirviendo

1 paquete (de 8 porciones) de gelatina de fresas (frutilla), sin azúcar y de pocas calorías

½ cucharadita de canela en polvo

1 lata grande (de 20 onzas) de pedazos de piña con el jugo

1 lata (de 11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado

16 cubos grandes de hielo (o agua helada)

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.

2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante para obtener 1½ tazas. Añada este jugo helado a la gelatina disuelta y mezcle hasta que el hielo esté completamente derretido.

3. Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya endurecido un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir.)

4. Mida ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de naranja y separe para usar como decoración. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina semi espesa y vierta en un tazón grande de servir.

5. Refrigere la mezcla 4 horas o hasta que esté firme. Adorne con los pedazos de piña y naranja que guardó.

Sirve: 12 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cada porción contiene:
Calorías: 41
Grasa total: 0 g
Grasa saturada: 0 g
Colesterol: 0 g
Sodio: 23 g
Fibra: 1 g
Proteína: 1 g
Carbohidratos totales: 10 g
Azúcar: 8 g
Potasio: 94 mg

Clave saludable

Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.

"En la unión está la fuerza".

Sesión 8

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón

Sesión 8

do not print keyline for position only

Sesión 8

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Cómo planear y preparar platos latinos tradicionales de manera que sean saludables para el corazón
- Cómo escoger alimentos para tener un corazón sano

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Un juego de tazas para medir (1 taza, 1/2 taza, 1/4 taza)
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Suficientes tijeras y goma de pegar para la actividad en grupo

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- *(Opcional)* "El tamaño de las porciones" (de la Sesión 6, página 197)
- "Plan de alimentación saludable para la familia" (páginas 269–270)
- "Póngale color y sabor a su menú" (páginas 271–274)
- "Dígale sí a las frutas y verduras" (páginas 275–276)
- "Cocine con sus hijos" (páginas 277–278)
- Receta "El burrito vegetariano de María" (páginas 279–280)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Coma una variedad de alimentos saludables para el corazón
2. La comida latina
3. Plan de alimentación saludable para la familia

   Actividad: Dígale sí a las frutas y verduras
4. Actividad: Cómo seleccionar alimentos saludables para el corazón
5. Cocine con sus hijos
6. Receta del burrito vegetariano de María

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Dé la bienvenida** a los participantes en la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  En la última sesión hablamos de lo que deben saber sobre la diabetes.

- **Pregunte** lo siguiente:

  P: ¿Qué es la diabetes?

  R: La diabetes ocurre cuando el cuerpo no hace suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que el azúcar se acumule en la sangre. Como resultado, el cuerpo no funciona bien.

  P: ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes?

  R: Son:

  - Tener sobrepeso
  - Tener alguien en la familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— que tiene diabetes
  - Ser mayor de 40 años de edad

- Hacer poca actividad física
- Ser de descendencia latina, afroamericana, nativo norteamericana, asiático americana, o de las islas del Pacífico
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras al nacer
- Tener la presión arterial alta
- Tener niveles anormales de colesterol, es decir, si tiene un nivel bajo de colesterol HDL o un nivel alto de triglicéridos

P: ¿Cuáles son los pasos clave para controlar la diabetes?

R:
- **Hacerse la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año.** Esta prueba sirve para medir como ha mantenido el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es que el A1c sea menor de 7.
- **Bajar la presión arterial alta.** La presión arterial alta hace que su corazón trabaje demasiado fuerte. Aumenta su riesgo de un ataque al corazón o al cerebro y de sufrir algún daño en los riñones y los ojos. La meta para las personas con diabetes es que la presión arterial sea menor de 130/80 mm Hg.
- **Mantener el colesterol a niveles normales.** El colesterol mide cuánta grasa hay en la sangre. El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro. La meta para las personas con diabetes es que el colesterol LDL sea menor de 100 mg/dL.

P: ¿Cómo afecta la diabetes al cuerpo?

R: La diabetes puede causar daño al corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Puede causar daño a los nervios, lo que reduce la sensación en los pies. La diabetes también puede afectar la circulación de la sangre a las piernas y los pies. Esto puede hacer que las llagas o heridas no se curen y que se tenga que amputar la parte afectada.

■ **Diga:**

Al final de nuestra última sesión, ustedes hicieron una promesa para hacer algo para ayudar a prevenir or controlar la diabetes. ¿Qué problemas tuvieron? ¿Cómo los resolvieron?

Nota: Dé los participantes unos 2 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

La sesión de hoy es sobre la importancia de comer una variedad de alimentos saludables para el corazón. Durante esta sesión aprenderán a:

- Escoger una variedad de alimentos para tener un corazón sano.
- Reconocer los tamaños de las porciones y cuántas porciones deben comer de cada grupo de alimentos.

La sesión en acción

1. Coma una variedad de alimentos saludables para el corazón

■ **Pregunte:**

¿Por qué es importante comer una variedad de alimentos saludables para el corazón?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Agregue** las respuestas que figuran a continuación si los participantes no las mencionan.

Información adicional

Los alimentos que comemos proporcionan, entre otros, los siguientes nutrientes:

carbohidratos
proteínas
grasas
fibras
vitaminas
minerales

- Hay que comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sal, sodio, azúcar agregada y calorías que ayudan a tener un corazón sano.
- Ningún alimento puede proporcionar todos los nutrientes en la cantidad que el cuerpo necesita.

2. La comida latina

Nota: En esta sesión los participantes tendrán que pensar en los alimentos que comen. Algunos de los alimentos favoritos de la comida latina tradicional son muy nutritivos. Algunos platos pueden prepararse de manera que resulten más saludables para el corazón.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son algunos de los alimentos latinos tradicionales?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

La comida latina tradicional tiene una variedad de alimentos nutritivos, como por ejemplo:

- pan
- tortillas de maíz
- frijoles
- arroz
- verduras
- frutas
- carne y aves
- leche
- quesos

■ **Diga:**

La comida latina típica o tradicional es tan variada como el patrimonio cultural de la región. Los alimentos saludables para el corazón forman parte de esa rica herencia cultural y la diversidad culinaria contiene muchos secretos para la buena salud.

■ **Diga:**

La cocina tradicional incluía estos aspectos saludables:

- La preparación diaria de las comidas en la casa, utilizando en gran parte alimentos que fueron cultivados en la propia casa.
- Se comían una variedad de alimentos vegetales, especialmente el maíz, las tortillas y la torta de maíz, los vegetales de raíz como la yuca, las papas y el camote (boniato o batata), los granos, el arroz, los frijoles, las nueces y las semillas.
- Se comían muchas frutas y verduras frescas en las tres comidas principales del día.
- Se comían aves y pescado todas las semanas.
- Se consumían los aceites en cantidad limitada. El consumo de grasa venía principalmente de alimentos como los aguacates (paltas), nueces de nogal y de anacardo, maní y aceite de palma.

■ **Diga:**

Las carnes rojas, dulces, golosinas y los huevos eran lujos que se consumían solamente en las comidas especiales. En el pasado, la gente trabajaba en oficios de labor intensivo y hacían mucha actividad física todos los días. Hoy, muchas de estas tradiciones saludables han sido reemplazadas por la falta de actividad física y una alimentación con alto contenido de grasa. Regresemos a nuestra tradición de vivir saludablemente para poder decir: ¡Qué viva la tradición!"

■ **Diga:**

Algunos latinos han cambiado sus hábitos de cocinar y de comer, lo que puede causar problemas de salud como las enfermedades del corazón. ¿Me pueden dar algunos ejemplos de estos hábitos nuevos?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Agregue** los hábitos siguientes si nadie los menciona:

- Preparar los alimentos con demasiada grasa saturada, como manteca de cerdo o manteca vegetal.
- Comer a menudo alimentos fritos como los frijoles refritos, las papas fritas, el pollo frito, los tacos fritos y el queso frito.
- Comer alimentos con mayor contenido de grasa saturada como cortes de carne grasosos, cremas y quesos con alto contenido de grasa, leche entera y tortillas de harina hechas con manteca.
- Comer alimentos con muchas calorías como sodas regulares, pastelería, dulces y chocolate.
- Comer menos frutas, verduras, tortillas de maíz, frijoles y cortes de carne con bajo contenido de grasa.
- Comer alimentos altos en grasas *trans* como galletas, donas, pastelería horneada y papas fritas.

3. Plan de alimentación saludable para la familia

■ **Diga:**

Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en que comemos y seguir saboreando nuestras comidas tradicionales. El primer paso es aprender qué alimentos debemos comer más a menudo. El segundo paso es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día.

■ **Muestre el dibujo educativo 8.1.** (Manténgalo a la vista durante todo el tiempo que dure esta actividad.)

■ **Diga:**

Un plan de alimentación saludable para la familia es una herramienta útil pues muestra los tipos y las cantidades de alimentos que debemos comer para mejorar la salud.

■ **Dé** a cada uno de los participantes una copia del "Plan de alimentación saludable para la familia" (páginas 269–270).

■ **Diga:**

Los alimentos que escogen para comer cada día afectan su salud. Vamos a ver algunos consejos sobre cómo escoger alimentos saludables de los diferentes grupos de alimentos en el plan de alimentación familiar para un corazón sano.

Granos (6–8 porciones al día)

■ **Diga:**

- Asegúrense que la mitad de los granos que coman sean integrales. Coman por lo menos tres porciones de cereales, pan o pasta de grano entero todos los días. Recuerden que una porción de granos equivale a una onza. En general, una rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer, o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocinado equivalen a una onza.
- Fíjense en la etiqueta de los alimentos y elijan productos de granos que contengan granos integrales entre los principales ingredientes. Algunos ejemplos de granos integrales son el trigo entero (*whole wheat*), los granos enteros o copos de avena (*whole oats*), las gachas de avena (*oatmeal*) y el centeno entero (*whole rye*).
- Para cambiar, prueben el arroz o la pasta integral en vez de las versiones blancas de estos productos.
- Si tienen hambre entre comidas, prueben cereales de granos enteros, de los listos para comer, tales como los cereales de avena tostada o palomitas de maíz con poca o ninguna sal ni mantequilla.

Verduras (4–5 porciones al día)

■ **Diga:**

- Consuman una variedad de verduras.
- Coman más verduras de las que tienen hojas verdes oscuras como el brócoli y la espinaca.

- Coman más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes (boniatos o batatas).
- Compren verduras congeladas que se pueden cocinar fácil y rápidamente en el microondas.
- Compren las verduras frescas de la temporada. Cuestan menos y es más probable que tengan un mejor sabor.
- Planeen algunas de las comidas alrededor de un plato principal hecho de verduras como una sopa o verduras salteadas al estilo chino, ¡con apenas un poquito de grasa (*stirfry*)!
- Escojan productos enlatados que no contengan sal.

Frutas (4–5 porciones al día)

■ **Diga:**

- Elijan frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.
- Tengan cuidado con los jugos de frutas porque contienen mucha azúcar agregada. Escoja con mayor frecuencia comer frutas frescas en lugar de tomar jugo de fruta.
- Mantengan un tazón de frutas sobre la mesa o en la refrigeradora.

Leche y productos de leche descremados o semidescremados (2–3 porciones al día)

■ **Diga:**

- La leche es un alimento rico en calcio. Tomen leche descremada.
- Si toman leche entera, hagan un cambio gradual a la leche descremada. Primero cambien a la leche con 2 porciento de contenido de grasa, después a la de 1 porciento y de allí a la descremada.
- Cuando compren queso y otros productos derivados de la leche, escojan productos descremados (sin grasa) o semidescremados (con poca grasa).

- Coman yogur descremado o semidescremado entre las comidas.
- Si no toleran la lactosa, prueben los productos libre de lactosa como el yogur, queso o leche sin lactosa.

Carnes magras, pollo o aves, y pescado (2 porciones o menos de 3 onzas al día)

■ **Diga:**

- Elijan pollo y otras aves o cortes de carne de res que sean bajos en grasa. Seleccionen la carne molida extra magra (*extra lean*).
- Consuman una variedad de alimentos con proteína. Seleccionen pescado más a menudo.
- Entre las carnes procesadas, escojan el pavo, rosbif o jamón en vez de la mortadela, salchichas o el salami regular que son más grasosas.
- Horneen, asen, o cocinen a la parrilla.

Nueces, semillas y legumbres (4–5 porciones por semana)

■ **Diga:**

- Elijan frijoles, alverjas, nueces, semillas y otras legumbres como buenas fuentes de proteína y fibra.

Grasas y aceites

■ **Diga:**

- Obtengan la mayoría de sus grasas de los alimentos que consumen como el pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limiten las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca vegetal y la manteca de cerdo. También los alimentos que contengan estas grasas.

Dulces, golosinas y azúcares agregadas (5 o menos porciones a la semana)

■ **Diga:**

- Elijan alimentos y bebidas que contengan poca azúcar agregada. Utilicen la etiqueta de los alimentos para comparar el contenido de azúcar en los diferentes alimentos y bebidas.
- Escojan con más frecuencia agua, leche descremada y otras bebidas no endulzadas.
- Escojan cereales sin azúcar agregada y añadan una fruta.

■ **Diga:**

Ahora veamos lo que recuerdan acerca del tamaño de la porción.

Nota: Haga las siguientes preguntas, mostrando la taza de medida que corresponda a cada respuesta. Para refrescar su memoria, puede referirse a la hoja "Tamaño de las porciones" (página 197) de la sesión 6.

P: ¿Cuánto es una porción de una verdura cocinada?

R: ½ taza

P: ¿Cuánta leche o yogur se considera una porción?

R: 1 taza

P: ¿Cuánto es una porción de queso?

R: 1½ a 2 onzas

P: ¿Me pueden dar un ejemplo de una porción del grupo de los granos?

R: Ejemplos de una porción del grupo de los granos incluyen:

- Una rebanada de pan.
- 1 onza (alrededor de 1 taza) de cereal.
- 1 onza (alrededor de 1 taza) de cereal listo para comer, o ½ taza de cereal cocinado como la avena.
- 1/2 taza de arroz o de pasta (fideos, macarrones, tallarines) cocinada.

P: ¿A qué equivale una porción de fruta?

R:
- 1 manzana mediana, banano o naranja
- ½ taza de fruta enlatada o cruda o jugo de fruta
- ¼ taza de fruta seca

P: ¿Cuánto es una proción de frijoles cocidos?

R:
- ½ taza

A. Actividad: Dígale sí a las frutas y verduras

- **Divida** a los participantes en grupos más pequeños de 3 a 4 personas.
- **Dé** a cada grupo las hojas con menús de la actividad "Póngale color y sabor a su menú" (páginas 271–274) y la hoja con los dibujos de las frutas y verduras "Dígale sí a las frutas y verduras" (páginas 275–276).

- **Dé** a cada grupo unas tijeras y una goma de pegar para que recorten y peguen los dibujos de las frutas y verduras de las hojas que les dio.
- **Diga:**

  Ahora haremos la actividad "Dígale sí a las frutas y verduras" para aprender a agregar frutas y verduras a las comidas".

- **Diga:**

  Para esta actividad, recorten los dibujos de las frutas y verduras de las hojas que les di. Recorten las frutas y verduras que deseen agregar al desayuno, al almuerzo, a la cena y a la merienda y péguenlas en los espacios correctos en cada menú.

- **Dé** a los participantes unos 10 minutos para completar sus comidas.
- **Pídale** a diferentes grupos que digan qué frutas y verduras añadieron a cada una de sus comidas.

- Después **pregunte** si alguno de los otros grupos tuvo alguna sugerencia diferente.

- **Diga:**

  ¡Bien hecho! Ahora saben lo fácil y divertido que puede ser agregar frutas y verduras a sus comidas.

4. Actividad: Cómo seleccionar alimentos saludables para el corazón

- **Diga:**

  Vamos a hacer otra actividad en grupo. En esta actividad aprenderemos a hacer una mejor selección de alimentos.

Nota: Escriba el desayuno de Virginia en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Llene las columnas que dicen **El desayuno de Virginia** y **Tamaño de la porción.** Deje las columnas **Grupo de alimentos** y **Una mejor selección** en blanco. *(Opcional)* Repita la actividad con las comidas para el almuerzo y para la cena.

DESAYUNO

El desayuno de Virginia	Grupo de alimentos	Tamaño de la porción	Una mejor selección
Huevo frito	Carnes	1 huevo	Un huevo pasado por agua (tibio o duro) o escalfado, ½ taza de sustituto de huevo o 2 claras de huevo. Use aceite de cocina en *spray* en lugar de grasa cuando haga huevos revueltos.
Chorizo	Carnes	1 chorizo	Tocino de pavo con bajo contenido de grasa
Tostada de pan blanco	Granos	1 rebanada	Tostada de pan integral
Mantequilla	Grasas y aceites	1 cucharadita	Una cucharadita de margarina blanda de tarro, baja en calorías o jalea (o mermelada) sin azúcar agregada.
Juego de naranja	Fruta	½ taza	Una naranja
Café con leche entera	Leche	1 taza de café 1 cucharada de leche	Café con leche descremada (o 1 cucharada de leche evaporada sin grasa)

■ **Pregunte:**

¿A qué grupo de alimentos pertenece cada una de las selecciones de Virginia? ¿Qué cambios harían al desayuno de Virginia para que sea más saludable para el corazón?

Nota: En el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva, escriba las sugerencias al lado de los alimentos que deben reemplazar. Añada las respuestas correctas que no hayan sido mencionadas por los participantes.

■ *(Opcional: almuerzo y cena)*

ALMUERZO

El almuerzo de Virginia	Grupo de alimentos	Tamaño de la porción	Una mejor selección
Una hamburguesa grande con queso y mayonesa	Carne; granos; leche, leche, yogur y queso; grasas y aceites	1 hamburguesa grande con queso	Una hamburguesa pequeña sin queso ni mayonesa o un sándwich de pollo asado
Papas fritas tamaño extra grande *(Super-size french fries)*	Verduras; grasas y aceites	1 porción grande de papas fritas	Una orden de papas fritas pequeña o una ensalada pequeña de acompañamiento con aderezo bajo en calorías
Una soda grande	Dulces	1 soda grande	Agua, una soda dietética o leche descremada

CENA

La cena de Virginia	Grupo de alimentos	Tamaño de la porción	Una mejor selección
Quesadilla de pollo	Carnes; granos; leche, yogur y queso; verduras; grasas y aceites	2 onzas de pollo 2 tortillas de harina 2 cucharadas queso cheddar 1 tomate 2 onzas de hongos (champiñones)	Use pechuga de pollo sin pellejo, tortillas de maíz, queso bajo en grasa y en sodio, y un rociador o *spray* de aceite de cocina. Prepárele al horno en vez de freírla.
Frijoles refritos	Nueces, semillas y legumbres; grasas y aceites	½ taza de frijoles	Use frijoles hervidos y saltéelos en un poquito de aceite en un sartén que no pegue. Si usa frijoles enlatados, enjuáguelos para reducir el contenido de sodio.
Leche entera	Leche, yogur y queso	1 taza	Leche descremada o semidescremada
Flan	Grasas, aceites y dulces; carnes (huevos)	1 tazón pequeño	1 porción de frutas frescas (½ taza) o un yogur congelado bajo en grasa

■ **Pregunte:**

¿Qué pueden hacer para comer menos grasas saturadas, grasa *trans*, colesterol, sodio y calorías?

■ **Agregue** las siguientes respuestas si no se mencionan:

Cuando hagan las compras:

- Elijan una variedad de granos enteros, frutas y verduras.
- Escojan productos de leche, salsas para las ensaladas y mayonesas que sean bajos en grasa o sin grasa.
- Elijan los cortes de carne que tengan bajo contenido de grasa. Recorte el exceso de grasa.
- Usen la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con menos contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio, azúcar y calorías.

Cuando cocinen:

- Usen aceite vegetal o margarina blanda de tarro en vez de mantequilla o manteca.
- Cocinen con métodos que usan poco aceite, como hornear, asar, o hervir (sin añadir grasa) en lugar de freír.

Cuando coman:

- Coma alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y azúcar agregada.
- Quítenle el pellejo al pollo y al pavo. ¡Tiren el pellejo! No se lo coman.
- No coman más de cuatro yemas de huevo por semana.
- Disminuyan la cantidad de alimentos altos en calorías pero con poco valor nutritivo, como sodas, carnes procesadas (*lunch meats*), pasteles, tortas, galletas de dulce y de sal, papitas fritas y otros productos similares (*chips*).
- Coman porciones pequeñas de comida.

■ **Diga:**

Pongan el plan de alimentación saludable para la familia en la refrigeradora como recordatorio de que deben comer de manera saludable para el corazón.

■ **Diga:**

¡Hicieron muy buen trabajo! Ahora podrán hacer selecciones más saludables para ustedes y para toda la familia.

5. Cocine con sus hijos

■ **Dé** a los participantes la hoja "Cocine con sus hijos" (páginas 277–278).

■ **Pida** a los voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.

■ **Diga:**

Como padres de familia, ustedes pueden desempeñar un papel importante en enseñar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables de alimentación que les duren toda su vida.

■ **Diga:**

Para la buena salud y el crecimiento adecuado, los niños necesitan una variedad de alimentos cada día. Cuando a los niños se les da una alimentación balanceada, con el tiempo ellos desarrollan buenos hábitos de alimentación.

■ **Pregunte:**

¿Pueden pensar en otras maneras en que sus hijos podrían participar en planear y preparar comidas saludables?

■ **Escriba** las sugerencias de los participantes en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

Información adicional:
¡Podemos!
(formas para mejorar la actividad física y la nutrición de los niños)

El programa *¡Podemos!* del NHLBI (que en inglés se llama *WE CAN!—**W**ays to **E**nhance **C**hildren's **A**ctivity and **N**utrition*) es un programa educativo para ayudar a los niños entre 8 y 13 años a mantener un peso saludable. Este programa incluye sugerencias para que los padres aprendan a seleccionar alimentos saludables y hacer más actividad física con sus hijos. Vaya a la página: http://wecan.nhlbi.nih.gov. También puede obtener consejos en español en la página http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/news/materials_espanol.htm.

6. Receta del burrito vegetariano de María

Nota: Esta receta les dará a los participantes la oportunidad de probar un platillo saludable para el corazón en su casa.

- **Dé** a cada participante la hoja "El burrito vegetariano de María" (página 279–280).
- **Diga:**

  Esta receta contiene frijoles y sabrosas verduras y es rica en proteínas y fibra. Pruébenla en sus casas la próxima semana.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Repasemos lo que aprendimos hoy.

■ **Pregunte:**

¿Por qué se considera saludable para el corazón la comida latina tradicional?

La comida latina tradicional proporciona una variedad de alimentos que son bajos en grasas y sodio, como panes, tortillas de maíz, frijoles, arroz, verduras, frutas, pollo y otras aves, pescado y productos de leche.

¿Cuáles alimentos debemos comer con menos frecuencia?

Deberíamos limitar alimentos que tienen un alto contenido de grasa, sodio, azúcar agregada y calorías, incluyendo:

- Alimentos con alto contenido de grasa como frijoles refritos, pollo frito, cortes de carne grasosos, y quesos con mucha grasa
- Alimentos salados, como las papitas fritas y los *chips* de tortilla
- Alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar agregada como pastelería, galletas y chocolate
- Alimentos con azúcar agregada como caramelos y sodas regulares

¿Cómo se puede usar el plan de alimentación para un corazón sano para escoger alimentos saludables para el corazón?

Use el plan de alimentación para un corazón sano para escoger alimentos con menor contenido de grasa saturada, grasa *trans,* colesterol, sodio y azúcar agregada de cada uno de los principales grupos de alimentos. Este plan también indica el número de porciones que se deben comer todos los días de cada uno de los grupos.

¿Por qué es útil saber cuántas porciones se debe comer de cada uno de los principales grupos de alimentos?

Cuando se sabe la cantidad de alimentos que se debe comer cada día, es más fácil controlar el número de calorías que se consume.

Promesa semanal

PROMESA

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo preparar sus platos favoritos de una manera saludable para el corazón. Ahora veamos cómo podemos aplicar lo que han aprendido. Por favor piensen en algo que pueden cambiar en su vida diaria para comer saludable con su familia. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** planean hacer, **cómo** lo planean hacer y **cuándo** comenzarán. Veamos algunos ejemplos:

- Haremos pollo al horno en vez de pollo frito para la próxima cena familiar.
- Comenzando mañana, comeremos una verdura y una fruta más al día.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa.

■ **Diga:**

¿Quién nos quiere decir cuál es su promesa?

Nota: Escriba alguna de las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener en mente un valor personal puede ayudarlos a hacer del comer saludable para el corazón parte de su vida familiar. Recuerden que un valor personal es una cualidad que consideren importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor para hoy es **saber divertirse**. Saber divertirse les ayudará a sentirse alegre por sus esfuerzos para mejorar su salud y la de su familia. Les ayudará a vencer los retos, permitiéndoles reírse cuando quieran llorar. El saber divertirse también les puede motivar a convertir sus promesas en hábitos permanentes.

■ *(Opcional)* **Pregunte:**

¿Cómo pueden usar el saber divertirse u otro valor, para ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

■ **Diga:**

La próxima semana hablaremos sobre cómo les fue con sus promesas. No se olviden de continuar trabajando para cumplir sus promesas de hacer más actividad física, de comer menos sal, sodio, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, de lograr y mantener un peso saludable, y de prevenir o controlar la diabetes.

Cierre

■ **Diga:**

Muchas gracias por asistir hoy ¿Qué les pareció esta sesión?

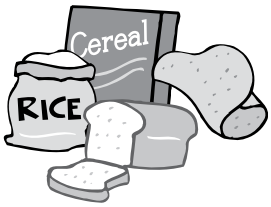
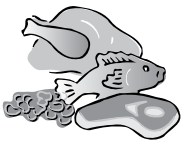
Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

■ **Diga:**

Espero verlos en la próxima sesión donde hablaremos sobre cómo comer de manera saludable para el corazón aun cuando se tiene poco tiempo y dinero.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Plan de alimentación saludable para la familia

Granos Panes, cereales, arroz y pasta (6–8 porciones* al día)  	♥ Tortillas de maíz o de trigo integral sin grasa ♥ Pan rebanado (como de trigo, centeno o blanco), pan para sándwiches, panecillos para la cena, bollos, pan árabe (*pita*), molletes (*muffins*) y *bagels* ♥ Galletas bajas en grasa y sin sal (como las galletas "*graham"* o de acemita), *pretzels* sin sal y palomitas de maíz de sabor regular y sin mantequilla ♥ Cereales calientes cocidos (no instantáneos) y cereales fríos de granos integrales ♥ Pasta (como tallarines, fideos y macarrones de granos integrales) y arroz
Verduras (sin grasa agregada) (4–5 porciones* al día)	♥ Verduras frescas, congeladas, enlatadas sin sal agregada, tales como habichuelas verdes, zanahorias, repollo (col), tomates, yuca, calabaza, brócoli, papas y maíz
Frutas (4–5 porciones* al día)	♥ Frutas frescas, congeladas, enlatadas (en jugo de frutas) o secas, tales como naranjas, papaya, toronja (pomelo), bananas, manzanas, mangos, piñas, sandías, duraznos, cóctel de frutas y pasas ♥ Jugos de frutas frescas y congelados
Leche o productos de leche descremados o semi descremados Leche, yogur y queso (Elija con más frecuencia los que son bajos en grasa o los descremados) (2–3 porciones* al día)	♥ Leche descremada (*skim*) o semidescremada (*1% low-fat*) ♥ Yogur bajo en grasa o sin grasa ♥ Quesos con un bajo contenido de grasa y sodio 
Carnes magras, pollo o aves, y pescado Carne, pollo, pescado, y huevos (2 porciones* o menos al día)	♥ Pollo o pavo sin el pellejo ♥ Pescado ♥ Cortes de carne bajos en grasa Res: lomo, solomillo, paletilla, espadilla, carne molida con extra bajo contenido de grasa Cerdo: solomillo, lomo, jamón con bajo contenido de grasa  ♥ Huevos (no más de cuatro yemas por semana)

*La cantidad de alimentos de cada grupo de alimentos que le corresponde a usted está relacionada con cuántas calorías necesita. Esto depende de su edad y sexo y de cuanta actividad física hace.

Plan de alimentación saludable para la familia *(continuación)*

Nueces, semillas y legumbres (4–5 porciones a la semana) 	♥ Nueces y semillas ♥ Alverjas, garbanzos, lentejas y frijoles (negros, rojos, pinto)
Grasas y aceites (2–3 porciones al día)	♥ Margarina (líquida, suave en tarro, o de menos calorías) ♥ Aceites vegetales (canola, maíz, alazor, oliva, maní o cacahuete, y ajonjolí)
Dulces, golosinas y azúcares agregadas (5 o menos porciones* a la semana.)	♥ Golosinas congeladas (paletas de fruta, yogur congelado bajo en grasa) ♥ Tortas y galletas bajas en grasa (barras de higo, biscocho de claras de huevo, galletas de jengibre, en forma de animales y barquillos de vainilla)

*La cantidad de alimentos de cada grupo de alimentos que le corresponde a usted está relacionada con cuántas calorías necesita. Esto depende de su edad y sexo y de cuanta actividad física hace.

Póngale color y sabor a su menú

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Desayuno

Tortilla de huevo

Tostada de pan integral

Café con leche descremada

_____
Verdura

_____
Fruta

Póngale color y sabor a su menú *(continuación)*

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Almuerzo

Sopa de pollo

Tortilla de maíz

_____
Verdura

_____
Verdura

_____
Fruta

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

Cena

Carne de cerdo al horno

Arroz integral

_____
Verdura

_____
Verdura

_____
Fruta

AGREGUE FRUTAS Y VERDURAS A LA SIGUIENTE COMIDA:

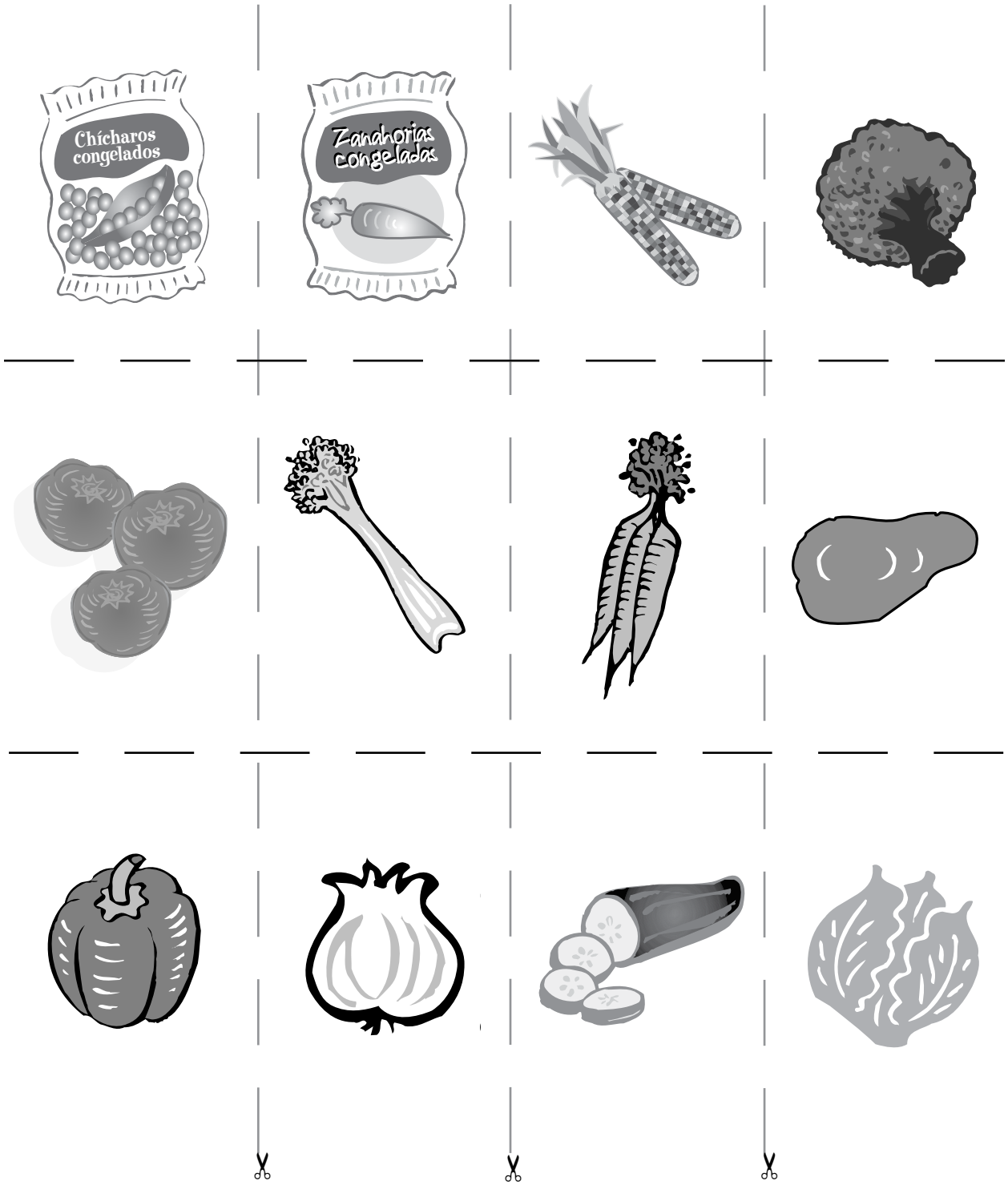
Merienda

_____
Verdura

_____
Fruta

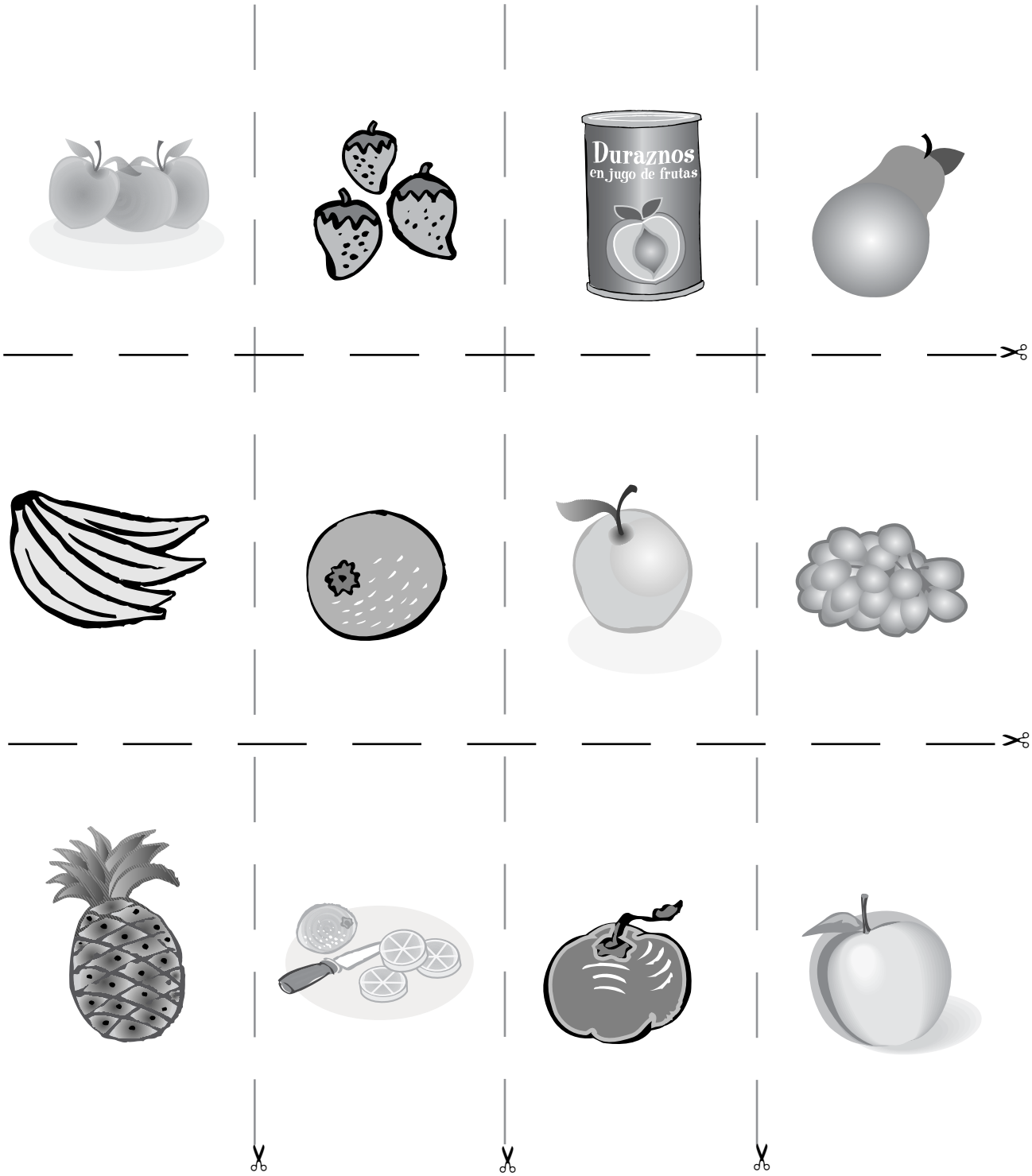
Dígale sí a las frutas y verduras

LAS VERDURAS



Recorte estos alimentos para usar en la actividad.

LAS FRUTAS



Recorte estos alimentos para usar en la actividad.

Cocine con sus hijos

Despiérteles el interés

Cocinar con sus hijos es una buena manera de ayudarles a desarrollar buenos hábitos de alimentación. A la mayoría de los niños les gusta ayudar en la cocina. Mientras ellos le ayudan a preparar una comida, usted les puede hablar sobre los alimentos saludables. A los niños les encanta comer la comida que ellos mismos preparan. También es una buena forma de hacerles probar nuevos alimentos saludables.

¡Deje que lo ayuden!

Usted puede mostrarles a sus hijos cómo ayudar en la preparación de las comidas. Trate estas sugerencias:

Los niños de 2 años de edad pueden:

- Limpiar la mesa.
- Restregar y enjuagar las frutas y los vegetales.
- Usar sus manos para cortar en pedazos la lechuga y otras verduras.
- Despedazar la coliflor en trocitos.
- Llevar los ingredientes de un lado al otro.

Los niños de 3 años de edad también pueden:

- Envolver las papas en papel aluminio para asarlas.
- Amasar y formar la masa, como la del pan y de las tortillas.
- Mezclar los ingredientes.

- Servir líquidos.
- Untar mantequilla, jalea u otros ingredientes suaves.
- Botar cosas al basurero.

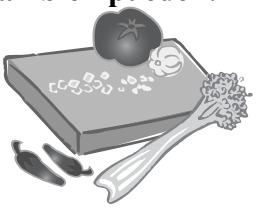
Los niños de 4 años de edad también pueden:

- Pelar naranjas o huevos duros.
- Hacer puré a los bananos o frijoles cocidos con un tenedor.

- Cortar el perejil o el cilantro con tijeras para niños.
- Poner la mesa.

Los niños de 5 a 6 años de edad también pueden:

- Medir los ingredientes.



- Usar un batidor de huevos.

Asegúrese de que los niños se laven las manos antes y después de ayudar en la cocina.

Tenga paciencia cuando derramen cosas o se equivoquen.

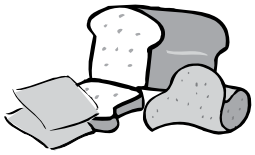
Recuerde que el objetivo es ayudar a sus hijos a aprender sobre la alimentación saludable.

Cocine con sus hijos *(continuación)*

Déjelos usar su creatividad

Escoja tres o cuatros alimentos saludables y deje que sus hijos hagan un bocadillo o sándwich. Escoja alimentos que usted sabe que sus hijos puedan comer sin atorarse.

Comience con:

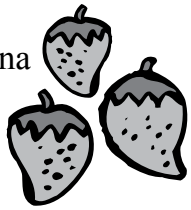


- Un nuevo tipo de pan (integral o centeno)
- Galletas de granos integrales o de acemita (*graham crackers*)
- Galletas de arroz o palomitas de maíz
- Bagels pequeños
- Pedazos pequeños de pan árabe (*pita*)

Para untar incluya:

- Queso crema bajo en grasa
- Jalea o mermelada sin azúcar agregada
- Frijoles molidos

Para poner encima:



- Rebanadas de manzana o banana
- Pasas u otras frutas secas
- Fresas (frutillas)
- Pedazos de pepinillo o calabaza
- Tomates cortados en pedazos pequeños
- Pedazos de queso o huevo duro

Mientras ayuda a sus hijos a hacer el bocadillo o sándwich, dígales por qué es saludable.

Dígales los diferentes grupos de alimentos que se incluyen en el bocadillo o sándwich. Explíqueles que comer una variedad de alimentos es saludable.

Pregúnteles por qué les sabe rico el bocadillo o sándwich. ¿Es dulce, jugoso, ácido o crujiente?

Adaptado del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *Tips for Using the Food Guide Pyramid For Young Children 4 to 6 Years Old, 1999.*

El burrito vegetariano de María

1 pimiento rojo, sin semillas y picado

1 pimiento amarillo, sin semillas y picado

1 cebolla, pelada y cortada en tajadas

1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, drenados del líquido y enjuagados en agua

1/2 aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos

jugo de un limón

1/2 taza de cilantro (culantro) fresco, picado

1 cucharadita de polvo de chile (*opcional*)

1 taza de crema agria sin grasa

1 tomate mediano, cortado en cubitos

4 tortillas de trigo entero de 8 pulgadas

1 cucharadita de aceite canola

6 cucharadas de pico de gallo (salsa) fresco (vea la receta en la pagina 280)

Sirve: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 burrito

Cada porción contiene:

Calorías: 367

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 5 mg

Sodio: 318 mg

Fibra total: 14 g

Proteína: 16 g

Carbohidratos: 66 g

Potasio: 976 mg

Clave saludable

Este exquisito burrito es rico en sabor y en fibra.

1. Rocíe un sartén con aceite de cocina en aerosol (*spray*) y saltee el pimiento y la cebolla unos 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.

2. En un tazón pequeño, mezcle el aguacate (palta), jugo de limón, culantro y chile en polvo. Divida la mezcla en dos, y ponga la mitad a un lado para ponerla después encima de los burritos rellenos.

3. Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.

4. Caliente las tortillas en el microondas o sobre una hornilla.

5. Rellene una de las tortillas caliente con 1/4 de la mezcla de frijoles y 1/4 de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de salsa estilo pica de gallo sobre esta mezcla.

6. Doble las orillas de arriba y de abajo de la tortilla encima del relleno y enrolle para hacer un burrito. Repita el proceso con las 3 tortillas restantes.

Pico de gallo
(para los burritos de María)

6 tomates, preferiblemente de clase Roma
(o 3 tomates grandes)
1/2 cebolla mediana, finamente picada
1 diente de ajo, finamente machacado
2 chiles serrano o jalapeño, finamente picados
3 cucharadas de cilantro, picado
jugo de 1 limón verde
1/8 cucharadita de orégano, finamente picado
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
1/2 aguacate (palta) de cáscara negra, cortado en cubos

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.

2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.

"El que oye consejos llega a viejo".

Sesión 9

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

Sesión 9

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

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- La forma de preparar los alimentos rápida y fácilmente y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas
- Cómo comer de manera saludable para el corazón cuando salgan a comer fuera de la casa
- Cómo ahorrar dinero en la compra de los alimentos

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de S*u corazón, su vida*
- Ejemplos de publicidad de alimentos en las revistas*
- Pizarrón y tiza (gis) o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Lápices

* Prepare ejemplos de temas publicitarios antes de la sesión (vea las páginas 291–292).

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "Sugerencias para las familias ocupadas" (página 298)
- "El dilema de Rosa: Una historia de la vida real" (página 299)
- "Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón" (página 300)
- "Sugerencias para ahorrar dinero" (página 301)
- "Lista de compras" (página 302)
- Receta de "Cazuela de carne en un dos por tres" (página 303)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Coma de manera saludable para el corazón cuando dispone de poco tiempo
   A. Días muy ocupados
   B. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles
   C. Cuando se come fuera de la casa

2. Ahorre dinero en la compra de alimentos

   A. Sugerencias para ahorrar dinero

   B. La publicidad de los alimentos

   C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

■ **Dé** la bienvenida a los participantes a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

■ **Diga:**

Ahora vamos a repasar lo que aprendimos en la última sesión.

¿Por qué se considera saludable para el corazón la comida latina tradicional?

- La comida latina tradicional proporciona una variedad de alimentos que tienen un bajo contenido de grasa y sodio, como el pan, las tortillas de maíz, los frijoles, el arroz, las verduras, las frutas, el pollo y otras aves, el pescado y productos de leche.

Nombren algunos alimentos que deberíamos comer con menos frecuencia.

- Debemos disminuir los alimentos que tienen un alto contenido de grasa saturada, grasa *trans,* sodio, azúcar agregada y calorías, incluyendo:

  — Alimentos con alto contenido de grasa como los frijoles refritos, el pollo frito, cortes de carne grasosos y quesos con mucha grasa

  — Alimentos salados, como las papitas fritas y los chips de tortilla

  — Alimentos como los postres horneados, galletas y chocolate que tienen un alto contenido de grasa y de azúcar agregada

  — Alimentos como los dulces y las sodas regulares que tienen azúcar agregada

¿Cómo podemos usar el plan de alimentación saludable para seleccionar alimentos saludables para el corazón?

- Use el plan de alimentación saludable para escoger alimentos con menos contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y azúcar agregada de cada uno de los principales grupos de alimentos. Este plan también indica el número de porciones que se deben comer todos los días de cada uno de los grupos.

¿Por qué es útil saber cuántas porciones se deben comer de cada uno de los principales grupos de alimentos?

- Cuando se sabe la cantidad de alimentos que se debe comer cada día, es más fácil controlar el número de calorías que se consume.

■ **Pregunte:**

¿Cómo les va con su promesa de incluir en sus comidas una variedad de alimentos saludables para el corazón? ¿En qué les fue bien? ¿Qué problemas encontraron (como el rechazo a los cambios o falta de interés de la familia)? ¿Cómo lo resolvieron? ¿Quiénes pudieron cocinar con sus hijos? ¿Qué les pareció la idea a los niños?

Nota: Dé a los participantes unos 4 minutos para que expresen sus comentarios.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Hoy van a aprender cómo comer de manera saludable para el corazón, aun cuando dispongan de muy poco tiempo y tengan un presupuesto limitado. Durante esta sesión ustedes aprenderán:

- Maneras rápidas y fáciles de preparar comidas saludables para el corazón
- Cómo comer de manera saludable cuando coman fuera de la casa
- Cómo comprar los alimentos que la familia necesita y el presupuesto permite
- Cómo la publicidad nos puede hacer comprar cosas que no necesitamos y que cuestan más

La sesión en acción

1. Coma de manera saludable cuando dispone de poco tiempo

A. Días muy ocupados

■ **Diga:**

Muchas personas tienen poco tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de la comida. Esta sesión les ayudará a comer de manera saludable para el corazón aun cuando estén apurados.

■ **Diga:**

Las personas ocupadas a menudo creen que no tienen tiempo para comer comidas saludables para el corazón. Estas personas tal vez:

- No toman el desayuno ni el almuerzo y comen una sola comida grande por la noche

- Comen fuera de su casa varias veces por semana
- Compran alimentos en cajas o instantáneos o alimentos ya preparados
- Compran alimentos en máquinas dispensadoras de alimentos (*vending machines*)

■ **Pregunte:**

¿Qué comen ustedes cuando no tienen tiempo para cocinar?

Nota: Dé al grupo unos 5 minutos para responder. Escriba las repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

Cuando se come de prisa generalmente se comen alimentos con más alto contenido de grasa, sodio y calorías. Por ejemplo, comemos bocadillos, golosinas y dulces de una máquina dispensadora de alimentos, o salchichas (*hotdogs*) y papas fritas en un restaurante de "comida rápida". La gente suele comer estos alimentos porque son fáciles de comprar o rápidos de preparar.

■ **Diga:**

Es probable que se coma porciones más grandes con mayor contenido de grasa y calorías cuando no se tiene tiempo para preparar platos para acompañar, como ensaladas, verduras o arroz.

B. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles

Nota: Esta parte de la sesión ayudará a los participantes a pensar en distintas maneras de preparar las comidas en menos tiempo.

■ **Diga:**

Muchas personas encuentran que están demasiado cansadas para preparar el tipo de alimentos que le gustarían que comiera su familia. Necesitamos aprender algunas maneras de ahorrar tiempo y de simplificar la preparación.

■ **Dé** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "Sugerencias para las familias ocupadas" (página 298).

- **Muestre el dibujo educativo 9.1** mientras repase las secciones "Planee sus comidas" y "Use una lista para las compras" de la hoja "Sugerencias para las familias ocupadas".

- **Muestre el dibujo educativo 9.2** cuando repase la sección "Cocine por adelantado" de la hoja "Sugerencias para las familias ocupadas".

- **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias, una a la vez. **Deje** que los participantes hagan comentarios a medida que se leen las sugerencias.

- **Pregunte:**

  ¿Les parece que alguna de estas sugerencias es difícil de seguir?

Nota: Dé a los participantes unos 3 a 5 minutos para responder.

Actividad en grupo

Nota: Esta actividad en grupo ayudará a los participantes a pensar en maneras creativas para que la familia goce de comidas saludables para el corazón cuando el tiempo es limitado.

- **Divida** a los participantes en grupos pequeños de tres a cuatro personas cada uno. **Dé** a los participantes la hoja "El dilema de Rosa: Una historia de la vida real" (página 299).

- **Diga:**

  Voy a leer una situación de la vida real. Pueden seguir la historia en la hoja. Piensen cómo podría Rosa resolver su dilema.

- **Pida** a cada grupo que conversen sobre cómo Rosa puede asegurarse de que su familia coma de una manera saludable para el corazón.

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para pensar en algunas sugerencias.

- **Pida** a una persona de cada grupo que presente las sugerencias de su grupo a los demás.

El dilema de Rosa

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 y el otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde. Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante. Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la noche.

Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar. A menudo de camino a casa compra una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas o pollo frito.

Rosa ha notado que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de hacer que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que cocinar es el trabajo de la mujer.

■ **Añada** estas ideas si no las mencionan:

- Rosa podría cocinar dos o tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
- Ella podría hacer las comidas en una olla de cocción lenta (*Crock-Pot*®) que ahorra tiempo. Así la comida se cocina durante el día y está lista cuando la familia llega a la casa.
- La familia le puede ayudar poniendo en el horno las comidas que estaban en el congelador o los platos hechos la noche anterior.
- Varias familias podrían reunirse y compartir las comidas.
- Sus hijos podrían poner la mesa y lavar los platos para ayudarla.
- De vez en cuando, Rosa podría comprar pollo asado en lugar de pollo frito o de hamburguesas y papas fritas.
- Rosa podría comprar una pizza vegetariana o unas ensaladas en lugar de pizza con carne.

C. Cuando se come fuera de la casa

Nota: Esta actividad enseñará a los participantes a escoger comidas saludables para el corazón en los restaurantes que sirven comidas rápidas.

■ **Pregunte:**

Cuando comen fuera de casa, ¿adónde van?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

Mucha gente come en los restaurantes que sirven comidas rápidas porque:

- Sirven la comida rápidamente.
- La comida es sabrosa.
- La comida es más barata que la de los otros restaurantes.
- A los niños les atraen las comidas y los juguetes que ofrecen con las comidas para niños.
- Tienen un lugar para que los niños jueguen.

■ **Diga:**

Muchas comidas rápidas tienen un contenido más alto de grasa, sodio y calorías pero ustedes pueden elegir alimentos del menú que contengan menos grasa, sodio y calorías.

■ **Muestre el dibujo educativo 9.3.** Manténgalo a la vista mientras repasa la hoja.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón" (página 300).

■ **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias de la hoja.

■ **Pregunte:**

¿Se les ocurre alguna otra idea para escoger comidas saludables para el corazón en un restaurante?

Nota: Dé a los participantes unos 2 a 3 minutos para responder. Escriba las repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

2. Ahorre dinero en la compra de alimentos

A. Sugerencias para ahorrar dinero

■ **Pregunte:**

¿Qué hacen ustedes para ahorrar dinero en la compra de alimentos?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes la hoja "Sugerencias para ahorrar dinero" (página 301). **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la hoja "Lista de compras" (página 302).

■ **Diga:**

Ustedes pueden usar esta lista de compras cuando vayan al supermercado o bodega. Simplemente marquen o escriban en el espacio en blanco lo que quieran comprar.

B. La publicidad en la compra de alimentos

Nota: Esta sección ayudará a los participantes a entender mejor cómo la publicidad puede influir en sus decisiones sobre la compra de alimentos.

■ **Diga:**

La publicidad de alimentos es una actividad comercial de gran impacto.

- Los anuncios de publicidad tratan de convencer a los niños y adultos que compren cierto producto.
- La publicidad cuesta dinero. Se gastan miles de millones de dólares en la publicidad de productos alimenticios. Quienes pagan por esta publicidad son las personas que compran los alimentos, es decir, los consumidores.
- Los artículos que reciben publicidad nacional generalmente son más caros que los que llevan la marca de la tienda y los de las marcas que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente tiende a comprar envases llamativos y novedosos.
- La gente, especialmente los latinos, pueden ser muy leales a ciertas marcas. Tienden a comprar siempre la misma marca aun cuando les cueste más.

■ **Pida** a los participantes que describan algún anuncio publicitario que les haya hecho comprar un producto específico.

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Repase** los diferentes temas que se emplean en la publicidad para que la gente compre los productos alimenticios. (**Muestre** o **describa** un ejemplo de los siguientes temas publicitarios. **Prepare** estos ejemplos antes de la sesión.)

Nota: Mientras discute los seis temas siguientes, escríbalos en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada en la pared con cinta adhesiva. Los participantes van a necesitar estos temas para las actividades de grupo.

■ **Diga:**

Los temas populares que se usan en la publicidad a menudo se concentran en la familia, la salud, la atracción sexual, el humor, la apariencia física o en personas famosas.

- **La familia**
  Los agentes de publicidad tratan de que ustedes usen el producto que promueven basándose en el amor que ustedes sienten por su familia. Es algo que da resultado con los latinos porque la familia desempeña un papel importante en nuestras vidas. Los anuncios con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres latinas por ser ellas las que cuidan a la familia.

- **La salud**
  Este tema se centra en los efectos positivos que el uso de ciertos productos tiene en la salud. Da resultado porque las personas se preocupan por su salud.

- **La atracción sexual**
  Un producto que promueve la atracción sexual de quien lo use se vende bien. Muchas personas quieren creer que ellas también serán hermosas y atractivas si usan el producto.

- **El humor**
  Una situación divertida generalmente ayuda a la gente a recordar el producto.

- **La apariencia**
  En los anuncios publicitarios los alimentos tienen mejor aspectos que en la realidad. Se consigue así que la gente quiera probar el producto.

- **Las personas famosas**
  La publicidad emplea a personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en una película o programa de televisión.

Actividad en grupo

Nota: Esta actividad ayudará a los participantes a pensar sobre cómo la publicidad afecta la manera cómo compramos los alimentos.

- **Divida** a los participantes en grupos de tres a cuatro personas. **Dé** a cada grupo dos o tres anuncios de los que usted había recortado.

- **Diga:**

  Les he dado anuncios reales. Conversen en su grupo sobre cuáles temas se usan en estos anuncios.

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

- **Pida** a una persona de cada grupo que presente las ideas de su grupo a los demás.

- **Diga:**

  La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que puede comprar. Pero los anuncios también pueden llevar a que las personas compren productos que no necesitan, que no pueden darse el lujo de comprar o que creen que son mejores de lo que realmente son.

- **Pregunte:**

  ¿Qué pueden preguntarse ustedes mismos cuando están tratando de decidir qué producto comprar?

Nota: Dé a los participantes unos 4 a 5 minutos para responder.

- **Agregue** las siguientes preguntas, si nadie las menciona.

  - ¿Realmente me hace falta?
  - ¿Hay algún producto más barato que sirva para lo mismo?
  - ¿He comparado la etiqueta de los alimentos del producto con la de un artículo que cuesta menos?
  - ¿Estoy comprando el producto porque viene en un lindo envase?
  - ¿Estoy comprándolo porque el producto dice que mejorará mi apariencia o que me ayudará a perder peso sin ningún esfuerzo?
  - ¿Estoy comprándolo porque tengo un cupón o porque está en oferta?
  - ¿Está al alcance de mi bolsillo aun con el cupón?
  - ¿Puedo esperar hasta que esté en oferta?

- **Diga:**

  Aun en el caso de que quieran comprar marcas de renombre, pueden ahorrar dinero si compran los productos cuando están en oferta.

C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres

- **Entregue** a cada uno de los participantes una copia de la receta "Cazuela de carne en un dos por tres" (página 303). **Pídales** que prueben este plato algún día de esta semana.

- **Pregunte:**

  ¿Cómo puede ayudarnos este plato a comer de manera saludable para el corazón cuando tenemos poco tiempo?

- **Agregue** estas respuestas si nadie las menciona:

  - Puede hacerse por adelantado y congelarse para ahorrar tiempo.
  - Tiene muchas verduras.
  - Tiene menos grasa porque se escurre la grasa que suelta la carne al cocinarse y no se le agrega más grasa mientras se está cocinando.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

  Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**

  ¿Qué pueden hacer para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas?

  - Recibir ayuda del esposo, compañero o hijos.
  - Preparar varias comidas a la vez y congelar algunas de ellas.
  - Hacer una cantidad más grande y usar el sobrante para el almuerzo.
  - Preparar los almuerzos la noche anterior.
  - Aprender recetas sencillas y rápidas.
  - Usar una olla de cocción lenta (*Crock-Pot*®).

¿Qué pueden hacer para comer de manera más saludable cuando comen fuera de su casa?

- Pedir sándwiches sin mayonesa o salsas (o con bajo contenido de grasa).
- Pedir hamburguesas pequeñas sin ningún agregado o sándwiches de rosbif sin grasa o de pavo en lugar de los sándwiches súper especiales.
- Pedir un aderezo con bajo contenido de grasa para la ensalada o llevar el de uno.
- Escoger agua, 100 por ciento jugo de fruta o leche descremada o semidescremada (1%) en lugar de soda o batidos de leche entera.
- Pedir las porciones más pequeñas.
- Escoger alimentos asados o a la parilla en lugar de fritos.
- Quitar y tirar el pellejo del pollo.
- Escoger pizza vegetariana y pedir que le pongan menos queso.
- Ordenar una verdura o una ensalada en vez de dos o más alimentos ricos en almidón como la papa, el arroz, la pasta, el pan o el maíz.

¿Qué pueden hacer para ahorrar dinero cuando hacen las compras?

- Planear las comidas de la semana y hacer una lista de lo que necesita comprar para esa semana.
- Usar la lista de compras y no ir al mercado muy a menudo.
- Leer los anuncios para ver qué productos están en oferta.
- Comprar con menos frecuencia las comidas ya preparadas.
- Comprar sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Asegúrese de no tener hambre cuando haga las compras.
- Verificar su recibo para ver que no haya errores.
- Tratar de no comprar en las tiendas pequeñas (*convenience stores*).
- Probar las marcas de la tienda y usarlas lo más a menudo posible.

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo comer de manera saludable para el corazón cuando se tiene poco tiempo y un presupuesto limitado. Ahora veamos cómo pueden poner en práctica lo que han aprendido. Por favor piensen en algo que pueden cambiar en su vida diaria para comer de manera saludable para el corazón sin salirse de su presupuesto. Esto será su promesa para la semana.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** planean hacer, **cómo** lo planean hacer y **cuándo** comenzarán. Veamos algunos ejemplos:

- Usaré una lista de compras la próxima vez que vaya al supermercado.
- Compraré un producto con la marca de la tienda la próxima vez que vaya al supermercado para ver si le gusta a mi familia.
- Escogeré un restaurante que no tenga buffet la próxima vez que salga a comer.
- Cenaré en casa la próxima semana para no comer comidas rápidas.

Nota: Dé a los participantes 5 minutos para que piensen en una promesa.

■ **Pregunte:**

¿Quién quiere compartir su promesa con los demás?

Nota: Escriba las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener en mente un valor personal puede ayudarles a desarrollar el hábito de comer saludable aunque tenga poco tiempo y un presupuesto limitado. Recuerden que un valor personal es una cualidad que consideren importante.

- *(Opcional)* **Diga:**

  Nuestro valor para hoy es **la gratitud.** La gratitud los puede ayudar a apreciar todos los esfuerzos que hacen por cambiar, sin importar cuán pequeños sean. La gratitud les ayuda a ser agradecidos con los que les ayudan a cambiar sus viejos hábitos y les muestran cómo tener un estilo de vida más saludable.

- *(Opcional)* **Pregunte:**

  ¿Cómo pueden usar la gratitud u otro valor, para ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

- **Diga:**

  La próxima semana hablaremos sobre cómo les fue con sus promesas. No se olviden de continuar trabajando para cumplir sus promesas de hacer más actividad física, de comer menos sal, sodio, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, de lograr y mantener un peso saludable, de prevenir o controlar la diabetes y de hacer de la alimentación saludable para el corazón parte de su vida familiar.

Cierre de la sesión

- **Diga:**

  Muchas gracias por asistir hoy ¿Qué les pareció esta sesión?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

- **Diga:**

  Espero verlos en la próxima sesión donde hablaremos sobre cómo gozar de la vida sin el cigarrillo.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

Sugerencias para las familias ocupadas

Planee sus comidas

- ♥ Planee las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.

Use una lista para las compras

- ♥ Ahorre tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado. Haga y use una lista para las compras.

Comparta las tareas de preparación de las comidas

- ♥ Enseñe a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.
- ♥ Déle tareas a su esposo y a sus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza de la cocina.
- ♥ Vaya limpiando mientras cocina y así tendrá menos que limpiar después que termine de cocinar.
- ♥ Comparta con otros familiares o vecinos la tarea de cocinar. Por ejemplo, cada familia puede cocinar lo suficiente para compartir la comida con otra familia.

Cocine por adelantado

- ♥ Cocine algunas cosas por adelantado (como la salsa para los macarrones). Use la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puede agregar pollo o carne a la salsa y servirla sobre fideos o arroz con verduras.
- ♥ Comience a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, deje marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- ♥ Empaque el almuerzo la noche anterior.
- ♥ Prepare ensalada suficiente para 2 días. Guarde la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa plástica.
- ♥ Cocine dos o tres comidas en su día libre y congélelas. Use la comida congelada los días que no tenga tiempo de cocinar.
- ♥ Adelante la preparación de la comida del día siguiente, cortando y limpiando las carnes la noche anterior.
- ♥ Cocine las comidas en una olla de cocción lenta *(Crock-Pot®)*.

Prepare comidas sencillas

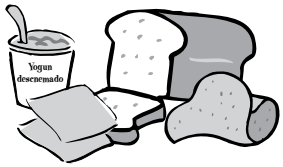
- ♥ Cocine las verduras al vapor y sírvalas sin salsas.
- ♥ Use verduras congeladas sin salsas.
- ♥ Haga las carnes a la parilla, en el horno o en cacerola.
- ♥ Haga guisos y estofados que llevan varios grupos de alimentos en lugar de preparar varios platillos.
- ♥ Use verduras congeladas cortadas (como habichuelas verdes, brócoli y zanahorias).
- ♥ Use el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- ♥ Aprenda recetas sencillas que puedan hacerse en menos de 30 minutos.

Use hierbas y especias

- ♥ Pique hierbas frescas y mezcle con agua. Ponga la mezcla en un recipiente para hacer cubos de hielo. Deje que se congele. Guarde los cubos congelados en una bolsa plástica. Úselos cuando necesite hierbas frescas.
- ♥ Siembre cilantro, perejil o tomillo en una maceta. Ponga la maceta en la ventana donde le dé el sol.
- ♥ Tenga a mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas es igual a 3 cucharaditas de hierbas frescas.

Tenga a mano bocadillos rápidos

- ♥ Pruebe estos bocadillos saludables:
  - Frutas y verduras frescas
  - Cereales secos de trigo integral, de estilo listos para comer
  - Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - Queso sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - *Chips* de tortilla de maíz al horno
  - Pan de trigo integral



El dilema de Rosa: Una historia de la vida real

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 y el otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde.

Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante. Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la noche. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar. A menudo de camino a casa compra una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas o pollo frito.

Rosa ha notado que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de hacer que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que cocinar es el trabajo de la mujer.

¿Qué puede hacer Rosa?

Escriba algunas ideas que Rosa podría probar:

Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón

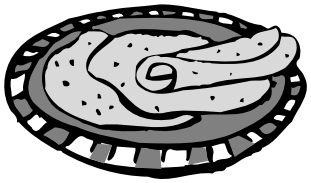
Usted no tiene por qué dejar de comer en los restaurantes de comidas rápidas para poder comer bien. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir las comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.

Sándwiches

- ♥ Pida sándwiches sin mayonesa, salsa tártara o salsas especiales. Pruebe mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa. Pida que le agreguen verduras a su sándwich.
- ♥ Pida hamburguesas pequeñas y sencillas en lugar de sándwiches especiales.
- ♥ Pida sándwiches de rosbif bajo en grasa o de pavo en lugar de los de ensalada de pollo o de atún con mayonesa regular.
- ♥ Escoja sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.

Platos principales

- ♥ Escoja tortillas de maíz o tacos blandos rellenos de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.
  - Pida queso y crema agria (*sour cream*) con bajo contenido de grasa.
  - Pida que le sirvan el queso y la crema agria a un lado y use sólo una pequeña cantidad.



- ♥ Escoja pollo asado en lugar de pollo frito. Quítele siempre el pellejo.
- ♥ Pida pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla. Pida que le pongan la mitad de la cantidad regular de queso.

Platos para acompañar

- ♥ Comparta con otro una porción pequeña de papas fritas en lugar de comer una porción grande a solas.
- ♥ Pida que no le agreguen sal a su porción.
- ♥ Pida una papa al horno en lugar de papas fritas.
  - Pruebe cubrir la papa con salsa de tomate estilo "pico de gallo" o con verduras en lugar de crema agria.
  - Pida que le sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa como salsa de queso, crema agria o mantequilla. Use sólo una pequeña cantidad.

- ♥ Cuando coma ensalada, agréguele sólo aderezos con bajo contenido de calorías y de grasa. Si el restaurante no los ofrece, lleve el suyo. Puede comprar bolsitas individuales en algunos supermercados. También puede pedir que le pongan el aderezo a un lado y use una cantidad pequeña.
- ♥ Ordene una verdura o una ensalada en vez de dos o más alimentos con almidón como la papa, el arroz, la pasta, el pan o el maíz.

Bebidas

- ♥ Escoja agua, 100 por ciento jugo de fruta o leche descremada o semidescremada (1%) en lugar de una soda regular o un batido de leche entera.
- ♥ Pida una soda pequeña, si eso es lo que realmente quiere beber.

Postres

- ♥ Compre el tamaño más pequeño de yogur congelado sin grasa en lugar de galletitas o pasteles.

Sugerencias para ahorrar dinero

Usted puede ahorrar dinero cuando compra los alimentos. Siga estas sugerencias sencillas.

Antes de ir al supermercado

- ♥ Planee las comidas para toda la semana. Su familia puede ayudarle a hacer un menú.
- ♥ Haga una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- ♥ Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
- ♥ Use los cupones. Fíjese en el periódico del domingo y recorte los cupones de los alimentos que usted normalmente compra o necesita. Pida a sus hijos o a un familiar que le ayuden. Recuerde que no ahorrará dinero con los cupones si compra productos que no necesita. Compare siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que están en el estante. Es posible que aun con el cupón las marcas conocidas sean mas caras que las marcas de la tienda.
- ♥ Prepare alimentos hechos en casa en lugar de usar los ya preparados, como platos principales congelados, tortas de panadería, o ensaladas.

Elección del supermercado

- ♥ Haga las compras en el supermercado que ofrezca los precios más bajos para los alimentos que usted necesita. Puede ser una tienda distinta cada semana.
- ♥ Recuerde que las tiendas pequeñas (que en inglés se conocen como *convenience stores*) generalmente tienen precios más altos y menos variedad que los supermercados.

En el supermercado

- ♥ Compre lo anotado en la lista. Si no usa la lista, probablemente compre demasiado o compre cosas que no necesita.
- ♥ Ojo con los alimentos "convenientes". La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos:
  - frijoles en lata
  - la pechuga de pollo deshuesada
  - las verduras ya cortadas
- ♥ Compre frutas y verduras de temporada.
- ♥ Compre sólo la cantidad de alimentos que la familia puede usar, incluso si una cantidad más grande cuesta menos.
- ♥ En lo posible, haga las compras solo. Los familiares o amigos pueden tratar de hacerle comprar cosas que usted no necesita.
- ♥ No haga las compras cuando tenga hambre.
- ♥ Fíjese si hay errores cuando pague en la caja. A veces cobran los artículos que están en oferta a precio regular. Algunos supermercados le darán al cliente artículos gratis si se equivocan al cobrarle.

Lista de compras

Haga una lista de compras. Anote los alimentos que necesita para sus menús y cualquier otro producto que se le haya acabado.

Frutas y verduras

Frutas frescas como mangos, manzanas, naranjas, piñas, papaya (lechosa)
Verduras frescas como repollo, lechuga, cebollas, tomates, calabazas, apio, espinacas, batatas, berenjenas, acelgas, ocra, yuca, plátano.

Panes, muffins, panecillos de granos integrales

Pan, *bagels*, pan árabe (*pita bread*)
English muffins (mollete)
Tortillas de maíz
Tortillas de harina de trigo con bajo contenido de grasa

Cereales, arroz, pasta, fideos y galletas

Cereales* listos para comer o cocinados
Arroz integral
Pastas (fideos, tallarines, macarrones) de trigo integral
Otros
Galletas saladas, galletitas de agua*
Galletas *Graham**
Otras galletas*

Leche y productos derivados de la leche

Leche descremada o semidescremada (1%)
Queso fresco sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%)
Quesos sin grasa o con bajo contenido de grasa
Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
Crema agria *(sour cream)* sin grasa
Queso crema sin grasa
Huevos

Carnes

Pollo
Pavo
Pescado
Carne de res (lomo o solomillo)
Carne molida con extra bajo contenido de grasa
Lomo, pata o espaldilla de cerdo
Carnes procesadas o carnes frías con bajo contenido de grasa como pavo, pollo y rosbif
Frijoles (habichuelas) y guisantes (arvejas, chícharos, lentejas, garbanzos)

Artículos para hornear

Harina
Azúcar
Spray de aceite de cocina
Leche evaporada (descremada) en lata
Leche descremada en polvo
Cacao en polvo sin azúcar
Polvo de hornear

Productos enlatados

Frutas enlatadas en su jugo
Compota de manzana
Tomates en lata (sin sal)
Salsa o pasta de tomate con bajo contenido de sodio
Otras verduras (sin sal)
Caldo* (sin grasa, con bajo contenido de sodio)
Otras sopas*
Frijoles* (sin sal ni condimentos)

Grasas y aceites

Margarina* (líquida, blanda en tarro o dietética)
Aceite vegetal

Alimentos congelados

Helado de yogur y otros postres sin grasa o con bajo contenido de grasa
Verduras sin salsas
Jugos de frutas

Otros

Hierbas y especias (como orégano, comino, pimentón, cilantro, perejil, chile (ají) verde, pimienta.

* Use la etiqueta de los alimentos para escoger los que tengan más bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.

Cazuela de carne en un dos por tres

1/2 libra de carne molida baja en grasa

1 taza de cebolla picada

1 taza de apio picado

1 taza de pimiento verde cortado en cubitos

3 1/2 tazas de tomates cortados en cubitos

1/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de páprika

1 taza de arvejas (chícharos, guisantes) congelados

2 zanahorias pequeñas cortadas en cubitos

1 taza de arroz crudo

1 1/2 tazas de agua

Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 1/3 tazas

Cada porción contiene:
Calorías: 201
Grasa total: 5 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 16 mg
Sodio: 164 mg
Fibra total: 3 g
Proteína: 9 g
Carbohidratos: 31 g
Potasio: 449 mg

1. Dore la carne molida en un sartén y escurra la grasa del sartén.
2. Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien. Cocine a fuego moderado y tape el sartén hasta que hierva. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar por 35 minutos.
3. Sirva caliente.

Claves Saludables

- Escurra la grasa que la carne suelta al cocinar para reducir la cantidad de grasa y calorías.
- Esta comida de un solo plato puede prepararse y congelarse durante el fin de semana. Vuelva a calentarla cuando no tenga tiempo de cocinar.

"A grandes males, grandes remedios".

Sesión 10

Goce de la vida sin el cigarrillo

Sesión 10

Goce de la vida sin el cigarrillo

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido:

- Cómo los cigarrillos hacen daño al fumador
- Cómo el "humo de segunda mano" daña a las personas que están cerca de los que fuman
- Sugerencias que pueden ayudar al fumador que quiere dejar de fumar
- Maneras de pedir a las personas que están cerca de uno que no fumen

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de S*u corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- *(Opcional)* VCR o DVD y televisor
- *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "El gran partido: Rompa con el hábito de fumar" (paginas 448–449)

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- Lista de lugares donde se ofrecen programas para dejar de fumar*
- "El hábito de fumar causa daño" (página 324)
- "El hábito de fumar hace daño a los bebés y a los niños" (página 325)
- "El costo de fumar" (página 326)
- "Escenas para la dramatización: ¡Cigarrillo a la vista! ¿Qué puede hacer usted?" (páginas 327–329)
- Aviso "Nuestra familia no fuma" (página 330)
- "Rompa con el hábito de fumar" (página 331)
- "Ayude a su corazón. ¡No fume!" (página 332)
- "Libérese del cigarrillo" (página 333)

Nota: Se pueden ordenar afiches (pósters) y otros materiales de las siguientes organizaciones:

- Instituto Nacional del Cáncer: 1–800–4–CANCER (1–800–422–6237) o http://www.cancer.gov/
- Asociación Americana de los Pulmones: 1–800–LUNGUSA (1–800–586–4872) o www.lungusa.org
- Sociedad Americana del Cáncer: 1–800–ACS–2345 (1–800–227–2345) o www.cancer.org
- Asociación Americana del Corazón: 1–800–AHA–USA–1 (1–800–242–8721) o www.americanheart.org

* Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar la información en un hospital, clínica o el departamento de salud local.

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. *(Opcional)* Telenovela o fotonovela "El gran partido: Rompa con el habito de fumar"
2. Información sobre el hábito de fumar
3. El hábito de fumar hace daño a los bebés y a los niños
4. Los jóvenes y el hábito de fumar
5. El hábito de fumar y su bolsillo
6. El humo de segunda mano o humo ajeno
   A. El humo de segunda mano puede hacerle daño a usted y a todos los que lo rodean
   B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano
7. Cómo romper con el hábito de fumar

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Promesa semanal

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

  En la última sesión hablamos de las diversas maneras de ahorrar dinero en los gastos para la comida. ¿Quién puede nombrar algunas de ellas?

- **Escriba** sus ideas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Agregue** estas ideas si nadie las menciona:

  - Planee las comidas de la semana y haga las compras con una lista.
  - Recorte los cupones de los productos que usa.
  - Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
  - Use menos alimentos envasados.
  - Compre sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
  - Haga las compras cuando no tenga hambre.
  - Fíjese si hay errores cuando pague en la caja.
  - Compre con menos frecuencia en las tiendas pequeñas (*convenience stores*).

■ **Pregunte:**

¿Cómo les va con su promesa de comer de manera saludable para el corazón aun cuando no tengan mucho tiempo ni dinero? ¿En qué les fue bien? ¿Tuvieron algún problema? De ser así ¿cómo lo resolvieron?

Nota: Dé a los participantes unos 5 a 8 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

En esta sesión hablaremos de la necesidad de no empezar a fumar y de la importancia de dejar de fumar si ya fuman. Durante esta sesión aprenderán:

- Cómo los cigarrillos hacen daño al fumador.
- Cómo el "humo de segunda mano" daña a las personas que están cerca de los que fuman.
- Maneras de pedir a las personas que están cerca de uno que no fumen.
- Formas fáciles de dejar de fumar.

■ **Pregunte:**

- ¿Cuántos de ustedes fuman?
- ¿Cuántos viven con un fumador?
- ¿Cuántos de ustedes quisieran vivir libre del humo de cigarrillo?

■ **Diga:**

El tabaco se usa de diversas maneras: en cigarrillos, cigarros (puros), pipas o tabaco para mascar. En esta sesión hablaremos sobre el hábito de fumar cigarrillos, pues ésta es la forma más común de usar tabaco.

1. *(Opcional)* La telenovela o fotonovela "El gran partido: Rompa con el hábito de fumar"

■ **Muestre** la telenovela "El gran partido: Rompa con el hábito de fumar" o **pida** a voluntarios que lean la narración (páginas 448–449).

2. Información sobre el hábito de fumar

■ **Diga:**

Hay muchas razones por las que no se debe empezar a fumar y por las que hay que dejar de fumar si ya se fuma. Repasemos estas razones.

- En los Estados Unidos mueren unas 440,000 (cuatrocientas cuarenta mil) personas por año de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Esto es más de 1,200 (mil doscientas) personas cada día. El hábito de fumar es la causa de aproximadamente una de cada cinco muertes.
- Los costos de la atención médica debida al hábito de fumar ascienden a unos $75 mil millones de dólares por año en los Estados Unidos.
- Casi uno de cada cuatro hombres latinos fuma (alrededor del 23 por ciento). Menos mujeres latinas fuman (una de cada ocho, o alrededor del 12 por ciento), pero el número está aumentando.
- Los fumadores consumen el tabaco regularmente porque se vuelven adictos a la nicotina. La nicotina es una droga poderosa que se encuentra en todos los productos de tabaco. La mayoría de los cigarrillos contienen por lo menos 10 miligramos (mg) de nicotina. Cuando inhalan el humo, el fumador promedio consume entre 1 a 2 miligramos de nicotina por cigarrillo.
- ¡El hábito de fumar puede causar daño a todos los que les rodean! El hábito de fumar pone en peligro la salud de su familia, de los niños y de sus amigos.

■ **Muestre el dibujo educativo 10.1.**

■ **Diga:**

Hoy vamos a hablar acerca de lo que les puede pasar cuando fuman. También vamos a hablar sobre distintas maneras para dejar de fumar o para ayudar a un amigo o familiar que quiere dejar de fumar.

■ **Entregue** a los participantes una copia de la hoja "El hábito de fumar causa daño (página 324), y **repase** la información.

Nota: Pida a voluntarios que lean en voz alta cada una de las sugerencias. Mantenga a la vista el dibujo educativo mientras repasa la información.

3. El hábito de fumar hace daño a los bebés y a los niños

■ **Muestre el dibujo educativo 10.2.**

■ **Pregunte:**

¿Creen ustedes que las mujeres embarazadas deben fumar?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

■ **Diga:**

Las mujeres embarazadas no deben fumar porque eso afecta la salud y el bienestar del bebé. También deben apartarse de los que fuman debido a los daños que causa el humo de segunda mano.

■ **Diga:**

Veamos algunos de los problemas que pueden ocurrir cuando una mujer embarazada fuma.

■ **Entregue** la hoja "El hábito de fumar hace daño a los bebés y a los niños" (página 325).

Nota: Pida a voluntarios que lean los datos en voz alta, o recorte cada uno de los datos por la línea de puntos. Ponga las tiras de papel en una caja o sombrero. Pida a los participantes que saquen una tira de papel y la lean en voz alta. Mientras repasa la hoja mantenga el dibujo educativo a la vista.

4. Los jóvenes y el hábito de fumar

- **Muestre el dibujo educativo 10.3.**
- **Pregunte:**

  ¿Por qué creen que muchas personas empiezan a fumar cuando son adolescentes?

Nota: Repase el dibujo educativo 10.3 que muestra algunas de las razones.

- Agregue las siguientes razones, si nadie las menciona:
  - Los adolescentes quieren parecerse a sus amigos.
  - La gente joven fuma para parecer mayor.
  - Algunos adolescentes quieren ser como los personajes que fuman en las películas o en la televisión.
  - Los adolescentes están bajo la influencia de los avisos de publicidad que hacen que los fumadores aparezcan atractivos y de prestigio.
  - Tal vez quieran parecerse a sus padres u otros familiares que fuman.
  - Otros jóvenes fuman solamente para hacer algo que sus padres no quieren que hagan.
  - Los jóvenes hacen poco caso al daño que les pueden causar los cigarrillos o piensan que ellos no se enfermarán.
  - A la gente joven les gusta las chaquetas, gorros y demás premios que ofrecen las compañías de tabaco.

■ **Diga:**

Veamos algunos datos sobre los jóvenes y el hábito de fumar:

- Cada día alrededor de 2,000 jóvenes menores de 18 años se convierten en fumadores. Eso es casi 750,000 (setecientos cincuenta mil) adolescentes por año. Si esto continua, más de 6 millones de jóvenes que fuman regularmente pueden morir de alguna enfermedad relacionada al tabaco.
- Los jóvenes que fuman pueden tener dificultad para hacer deportes. El hábito de fumar causa falta de aire y mareos. Mascar tabaco causa deshidratación.
- El uso de tabaco de mascar puede causar cortaduras en los labios, puntos blancos, llagas y sangrado en la boca.
- Las personas que comienzan a fumar a una edad temprana generalmente fumarán toda su vida.
- Mientras más tiempo lleve fumando una persona, más probabilidad tiene de desarrollar problemas causados por el hábito de fumar.
- Los jóvenes que fuman cigarrillos también tienen más probabilidad de probar otras drogas, especialmente la marihuana.
- En todos los estados de este país es ilegal vender cigarrillos, tabaco de mascar u otros productos de tabaco a personas menores de 18 años.

■ **Diga:**

Si ustedes fuman, denle a su familia el ejemplo de dejar de fumar. Sean sinceros. Reconozcan si tienen problemas para dejar de fumar. Déjenle saber a los jóvenes que es mejor no empezar a fumar que tratar de dejar de fumar. Traten de no fumar delante de sus hijos y no les pidan que les pasen o que enciendan los cigarrillos. Cuando les piden que hagan esas cosas, ellos pueden pensar que está bien que ellos también fumen.

5. El hábito de fumar y su bolsillo

■ **Diga:**

El hábito de fumar también cuesta mucho de otras maneras. Veamos algunas de las cosas que un fumador podría comprar con el dinero que gasta en cigarrillos.

■ **Entregue** y **repase** la hoja "El costo de fumar" (página 326).

6. El humo de segunda mano

A. El humo de segunda mano o humo ajeno puede hacerle daño a usted y a todos los que lo rodean

■ **Pregunte:**

¿Qué han oído acerca del humo de segunda mano?

Nota: Dé a los participantes de 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

El humo de segunda mano es el humo que usted inhala del cigarrillo o cigarro de otra persona. Aun los que no fuman pueden sufrir problemas de salud si están cerca del humo de segunda mano.

■ **Diga:**

Veamos algunos datos sobre el humo de segunda mano.

- El humo de segunda mano contiene venenos como el arsénico, el cianuro, el amoniaco y el formaldehído.
- El aspirar el humo de segundo mano causa irritación en los ojos, molestias en la nariz y la garganta, dolores de cabeza y tos.
- El humo de segunda mano causa aproximadamente una de cada 10 muertes relacionadas con el hábito de fumar.
- Cada año, alrededor de 3,000 personas que no fuman mueren de cáncer a los pulmones causado por el humo de segunda mano.

- Los bebés y los niños que viven con alguien que fuma tienen dos veces más probabilidad de tener enfermedades respiratorias, bronquitis y pulmonía que los que no viven con alguien que fuma.

- El humo de segunda mano puede provocar un ataque de asma.

B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano

■ **Diga:**

Tratemos de hacer una dramatización. Algunas personas encuentran difícil pedir a los fumadores que no fumen alrededor de ellas o de sus hijos. Esta actividad les permitirá practicar lo que le dirían a alguien que fuma alrededor de ustedes o de sus familias.

■ **Divida** a los participantes en grupos de tres personas. **Dé** a cada grupo una escena de la hoja "¡Cigarrillo a la vista! ¿Qué puede hacer usted?" (páginas 327–329) para que la represente. **Pídales** que también representen una escena con la solución al problema.

Nota: Lea una escena a la vez o entregue una copia de cada escena al grupo que la va a representar. Dé a cada grupo unos 5 minutos para representar una solución.

■ **Pregunte:**

¿Tienen algún comentario o pregunta que hacer acerca de la dramatización?

■ **Diga:**

Algo que todos podemos hacer en nuestros hogares para prevenir estas situaciones es poner un aviso que diga "Nuestra familia no fuma" o "Gracias por no fumar". Esto le deja saber a sus visitas que en su casa no deben fumar.

■ **Dé** a los participantes el aviso "Nuestra familia no fuma" (página 330).

■ **Diga:**

Pueden colocar este aviso sobre una mesa o pueden pegarlo con cinta adhesiva en la pared o en la refrigeradora.

Escenas para la actividad de dramatización: ¡Cigarrillo a la vista! ¿Qué puede hacer usted?

ACTIVIDAD

Escena 1

Sus suegros están de visita en su casa. Su esposo(a) está en la tienda comprando algunas cosas. El resto de la familia está en la sala conversando. Su suegro enciende un cigarrillo y le pide un cenicero. Usted sabe que fumar alrededor de los niños es dañino. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

- Dígale que el humo del cigarrillo es dañino para sus hijos.
- Pídale que por favor salga a fumar afuera.
- Dígale que ahora en su casa no se fuma.
- Dígales a los miembros de su familia con anticipación que en su casa no se fuma.
- Ponga avisos de "Gracias por no fumar" donde las visitantes los puedan ver.

Escena 2

Usted y su familia van a la casa de una amiga a celebrar el cumpleaños de su hijo. Hay muchos adultos y niños dentro de la casa. Algunos de los invitados están fumando y la casa está llena de humo. El humo le irrita su garganta y los ojos de su hija. Usted le prometió a su amiga que le iba a ayudar, de modo que no quiere irse. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

- Dígale a su amiga con anticipación que la puede ayudar si en la fiesta no fuman.
- Dígale a su amiga que siente mucho no poder ayudarla, pero que tiene que irse porque el humo está afectando su salud y la de su hija.
- Ayúdele a su amiga a hacer un aviso que diga "Gracias por no fumar".

Escena 3

Usted sale a comer con un amigo para celebrar una ocasión especial. Pide sentarse en la sección del restaurante donde no se puede fumar. Esta sección está en un rincón del restaurante. No hay paredes que separen la sección donde se fuma de la sección donde no se fuma. Cuando está ordenando la comida, cuatro personas se sientan unas tres mesas por medio de la sección donde está permitido fumar y comienzan a fumar. Después de un par de minutos, usted comienza a sentir el olor a humo en su mesa. Le dice al mesero que el humo le está molestando. El mesero dice que no puede pedirles que dejen de fumar porque están en la sección de fumar. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

- Pida que le den otra mesa más alejada de los fumadores.
- Pida al mesero que le envuelva la comida y váyase.
- Si tiene problemas del corazón, dígale al administrador del restaurante que no puede estar cerca del humo de cigarrillos.

7. Cómo romper con el hábito de fumar

■ **Diga:**

Romper con el hábito de fumar no es fácil, pero sí se puede hacer. Para dejar de fumar para siempre, algunos fumadores necesitan ayuda para vencer las ganas de fumar. También necesitan que se les anime y que se les dé apoyo para poder romper con el hábito.

■ **Pregunte:**

¿Alguno de ustedes ha dejado de fumar o conoce a alguien que lo ha hecho? ¿Qué ganan las personas cuando dejan de fumar?

Nota: Dé a los participantes unos 3 a 5 minutos para responder. Escriba sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Agregue** las siguientes repuestas, si nadie las menciona:

- Vivirán más tiempo y tendrán mejor salud.
- Disminuirán sus probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro, cáncer y problemas respiratorios.
- Si se está embarazada, dejar de fumar mejorará su probabilidad de tener un bebé sano.
- Aquellos con quienes viven, especialmente los niños o las personas mayores, tendrán mejor salud.
- Tendrán dinero adicional para gastar en cosas que no sean cigarrillos.
- Desaparecerá su tos de la mañana.
- Su ropa olerá mejor, así como su pelo y aliento. Su casa y automóvil también tendrán mejor olor.

■ **Diga:**

Para poder dejar de fumar, tienen que saber cuáles sentimientos o situaciones les hacen querer fumar. Esto les ayudará a vencer el deseo de fumar.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son algunos de los sentimientos o situaciones que les hacen tener ganas de fumar?

Nota: Dé a los participantes unos 3 a 5 minutos para responder.

■ **Escriba** sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. **Agregue** las siguientes razones, si nadie las menciona:

- Tomar café
- Tomar bebidas alcohólicas
- Hablar por teléfono
- Ver a alguien fumar
- Sentirse angustiado o con mucha tensión
- Sentirse aburrido

■ **Diga:**

Repasemos lo que un fumador puede hacer para resistir las ganas de fumar.

■ **Escriba** las palabras que están en **negrilla** *(bold)* a continuación en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

1. **Encontrar maneras de relajarse.** Si el estrés les hace que enciendan un cigarrillo, intenten respirar profundo para calmarse. Probémoslo ahora. (Inhale lenta y profundamente, cuente hasta cinco y suelte el aire.)
2. **Mantenerse ocupados.** Hagan actividades que requieran el uso de sus manos, como la costura, las manualidades, el arte, o algún proyecto para mejorar la casa.
3. **Moverse.** Caminen, trabajen en el jardín, hagan ejercicios de estiramiento, o practiquen sus pasos de baile favorito.

4. **Saber qué esperar.** La nicotina que contienen los cigarrillos y otros productos de tabaco causa adicción. Cuando los fumadores tratan de fumar menos o dejar el hábito por completo, la falta de nicotina en el cuerpo les causa molestias. Pueden sentir los síntomas de abstinencia. Estos son:

   - dolor de cabeza
   - irritabilidad
   - cansancio
   - dificultad para concentrarse

■ **Diga:**

Aunque estos síntomas no son agradables, es importante saber que son señales de que el cuerpo se está recuperando del hábito de fumar. La mayoría de los síntomas desaparecen después de 2 a 4 semanas.

■ **Dé** a los participantes la hoja "Rompa con el hábito de fumar" (página 331). **Pida** a voluntarios que lean los consejos en voz alta.

■ **Diga:**

Estas sugerencias han ayudado a otras personas. Si ustedes fuman, también pueden ayudarles a ustedes a dejar el hábito. Si no fuman, compartan estas sugerencias con un familiar o amigo que quisiera dejar de fumar. Los estudios han mostrado que estos pasos le ayudarán a dejar el hábito, ¡y dejarlo para siempre!

■ **Diga:**

Regañar a las personas que fuman sólo consigue que se enojen o que se pongan a la defensiva. Pruebe estas maneras positivas para ayudar a familiares y amigos que quieran dejar de fumar:

- Digan cosas como "Es difícil dejar de fumar, pero sé que lo puedes hacer".
- Los primeros días ayúdenlos a mantenerse alejados de otros fumadores.
- Sugieran otras actividades que les ayuden a vencer las ganas de fumar. Por ejemplo, invítenlos a caminar.

- **Pregunte:**
- ¿Tienen alguna pregunta sobre la información que vimos hoy?
- **Dé a los participantes** las hojas "Ayude a su corazón. ¡No fume!" (página 332) y "Libérese del cigarrillo" (página 333).

- **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.

Información adicional

- Las compañías de tabaco gastan miles de millones de dólares en propaganda de sus productos para conseguir que la gente fume. Lo hacen mediante avisos de publicidad en revistas, en carteleras y letreros.
- Estos avisos por lo general muestran a personas felices y atractivas que gozan de la vida mientras fuman cigarrillos. Muchos quieren ser como estas personas y comienzan a fumar.
- Las compañías de tabaco también hacen propaganda de sus productos cuando patrocinan eventos deportivos como partidos de fútbol y carreras de automóviles. Van a eventos comunitarios, bailes y festivales donde regalan premios y cigarrillos para promover sus productos.
- Las compañías de tabaco pagan a las empresas cinematográficas para que las estrellas de cine fumen en la pantalla. Esto les permite evadir la ley que prohíbe la publicidad de cigarrillos en la televisión o en las películas.
- Las compañías de tabaco atraen a fumadores nuevos para compensar la pérdida de las miles de personas que mueren todos los días de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Se dirigen a los jóvenes porque es probable que los fumadores jóvenes sigan fumando toda la vida. Los fumadores adolescentes son importantes para las compañías de tabaco porque calculan que seguirán comprando cigarrillos por muchos años.
- Los jóvenes están influenciados por los comerciales. El número de jóvenes que comienza a fumar aumentó cuando las compañías de tabaco introdujeron personajes parecidos a los de las caricaturas cómicas para vender los cigarrillos. Las compañías de tabaco distribuyen regalos que atraen a los jóvenes para conseguir que fumen una cierta marca de cigarrillos.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos lo que aprendimos hoy.

■ **Pregunte:**

¿Qué enfermedades están relacionadas al hábito de fumar?

El hábito de fumar contribuye al desarrollo de las enfermedades del corazón, cáncer, ataque al cerebro y enfermedades respiratorias (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma).

¿Debería fumar una mujer embarazada?

Las mujeres embarazadas **no** deben fumar. El fumar reduce el oxígeno que recibe el bebé, puede hacer que su peso al nacer sea menor y aumenta la posibilidad de que nazca muerto.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es el humo que se inhala del cigarrillo de otra persona. Está lleno de sustancias químicas dañinas.

¿Qué pueden hacer si alguien está fumando cerca de ustedes y eso no les gusta?

Pidan a la persona que no fume adentro o váyanse ustedes de allí. Coloquen un aviso en su casa que diga "Gracias por no fumar" o "Nuestra familia no fuma".

Promesa semanal

■ **Diga:**

Han aprendido mucho hoy sobre cómo vivir libres del cigarrillo. Ahora veamos cómo podemos aplicar lo que han aprendido. Por favor piensen en algo que puedan cambiar en su vida diaria para dejar de fumar o evitar el humo de segunda mano. Esto será su promesa semanal.

■ **Diga:**

Sean específicos sobre **qué** planean hacer, **cómo** lo planean hacer y **cuándo** comenzarán. Veamos algunos ejemplos:

- Si fumo, escogeré un día dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar.
- Le pediré a mis hijos que hagan un letrero que diga que en nuestro hogar no se fuma.

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para que piensen en una promesa. Diga a los participantes que escriban sus promesas en la hoja "Libérese del cigarrillo".

■ **Diga:**

¿Alguien quisiera compartir su promesa con los demás?

Nota: Escriba algunas de las ideas para las promesas en el pizarrón o en una hoja grande de papel.

■ *(Opcional)* **Diga:**

El mantener en mente un valor personal puede ayudarlos a dejar de fumar para siempre. Recuerden que un valor personal es una cualidad que consideren importante.

■ *(Opcional)* **Diga:**

Nuestro valor para hoy es **la paz.** Cuando se tiene paz en la vida, se puede superar el miedo de no poder dejar de fumar. La paz les ayuda a confiar en sí mismos y a mantenerse optimistas a pesar de los problemas que puedan enfrentar.

- *(Opcional)* **Pregunte:**

  ¿Cómo pueden usar la paz u otro valor, para ayudarles a cumplir con su promesa?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para que compartan sus pensamientos.

- **Diga:**

  La próxima semana hablaremos sobre cómo les fue con sus promesas. No se olviden de continuar trabajando para cumplir sus promesas de hacer más actividad física, de comer menos sal, sodio, grasa saturada, grasa *trans*, y colesterol, de lograr y mantener un peso saludable, de prevenir o controlar la diabetes, de hacer de la alimentación saludable para el corazón parte de su vida familiar, aún cuando estén apurados o tengan un presupuesto limitado.

Cierre de la sesión

- **Diga:**

  Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden hacer de la sesión?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

- **Diga:**

  Espero verlos la semana próxima. La siguiente sesión será un repaso de todo lo que han aprendido y la celebración de su graduación.

- **Pregunte** a los participantes si quieren traer algún platillo para compartir con el grupo en la sesión final. Pida a los voluntarios que traigan platillos saludables para el corazón. No olvide que se necesitarán platos de papel, tenedores y cucharas plásticas.

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

El hábito de fumar causa daño

El hábito de fumar puede causar:

- Ataques al corazón y al cerebro
  - Los fumadores tienen una probabilidad de dos a tres veces mayor de desarrollar enfermedades del corazón que las personas que no fuman.
  - Fumar duplica las probabilidades de tener un ataque al cerebro.
  - Un año después de que una persona deja de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro disminuye a menos de la mitad.
- Cáncer
  - El fumar aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de la vejiga, los riñones, la laringe, los pulmones, el páncreas, el estómago y el útero.
  - Alrededor del 80 al 90 por ciento del cáncer de los pulmones es causado por el hábito de fumar.
  - Hay el doble de muertes por cáncer en los hombres que fuman cigarrillos que en los que no fuman.
  - Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de los pulmones que los que no fuman; las mujeres tienen una probabilidad 12 veces mayor.

El humo ajeno o humo de segunda mano puede causar:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye el enfisema y la bronquitis crónica
- Más gripes, resfríos, dolor de garganta e infecciones respiratorias
- Ataques de asma

Otros efectos muy desagradables incluyen:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos
- Mal aliento
- Encías enfermas
- Arrugas prematuras de la piel
- Menor capacidad de sentir olores y sabores

El hábito de fumar hace daño a los bebés y a los niños

Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumentan los latidos del corazón de su bebé.

Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.

Los bebés de las madres que fuman pesan menos al nacer que los bebés de las madres que no fuman.

Si la madre fuma es más probable que el niño nazca muerto.

Los bebés de las madres que fuman tienen mayor riesgo de morir del síndrome de la muerte súbita del bebé.

Las sustancias químicas dañinas del cigarrillo pasan a través de la placenta directamente a la sangre del bebé.

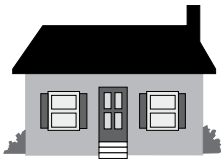
Si la madre sigue fumando después de que nace el bebé, es más probable que al bebé le dé resfríos (catarros), infecciones de oído, bronquitis, neumonía (pulmonía) y asma.

Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los bebés que no están expuestos al humo.

Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

El costo de fumar

Si fuma un paquete de cigarrillos de $5 por día durante . . .

1 semana	=	$35	=		un par de zapatos
1 mes	=	$150	=		tocadiscos para CD
6 meses	=	$900	=		una televisión a colores con DVD
1 año	=	$1,825	=		una computadora
2 años	=	$3,650	=		vacaciones soñadas para la familia
3 años	=	$5,475	=		pago inicial de un auto
4 años	=	$7,300	=		pago inicial de una casa

¡Cigarrillo a la vista!
¿Qué puede hacer usted?

■ **Escena 1**

Sus suegros están de visita en su casa. Su esposo(a) está en la tienda comprando algunas cosas. El resto de la familia está en la sala conversando. Su suegro enciende un cigarrillo y le pide un cenicero. Usted sabe que fumar alrededor de los niños es dañino. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¡Cigarrillo a la vista!
¿Qué puede hacer usted? *(continuación)*

■ **Escena 2**

Usted y su familia van a la casa de una amiga a celebrar el cumpleaños de su hijo. Hay muchos adultos y niños dentro de la casa. Algunos de los invitados están fumando y la casa está llena de humo. El humo le irrita su garganta y los ojos de su hija. Usted le prometió a su amiga que le iba a ayudar, de modo que no quiere irse. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¡Cigarrillo a la vista!
¿Qué puede hacer usted? *(continuación)*

■ **Escena 3**

Usted sale a comer con un amigo para celebrar una ocasión especial. Pide sentarse en la sección del restaurante donde no se puede fumar. Esta sección está en un rincón del restaurante. No hay paredes que separen la sección donde se fuma de la sección donde no se fuma. Cuando está ordenando la comida, cuatro personas se sientan unas tres mesas por medio de la sección donde está permitido fumar y comienzan a fumar. Después de un par de minutos, usted comienza a sentir el olor a humo en su mesa. Le dice al mesero que el humo le está molestando. El mesero dice que no puede pedirles que dejen de fumar porque están en la sección de fumar. ¿Qué puede hacer?

Soluciones:

_____

_____

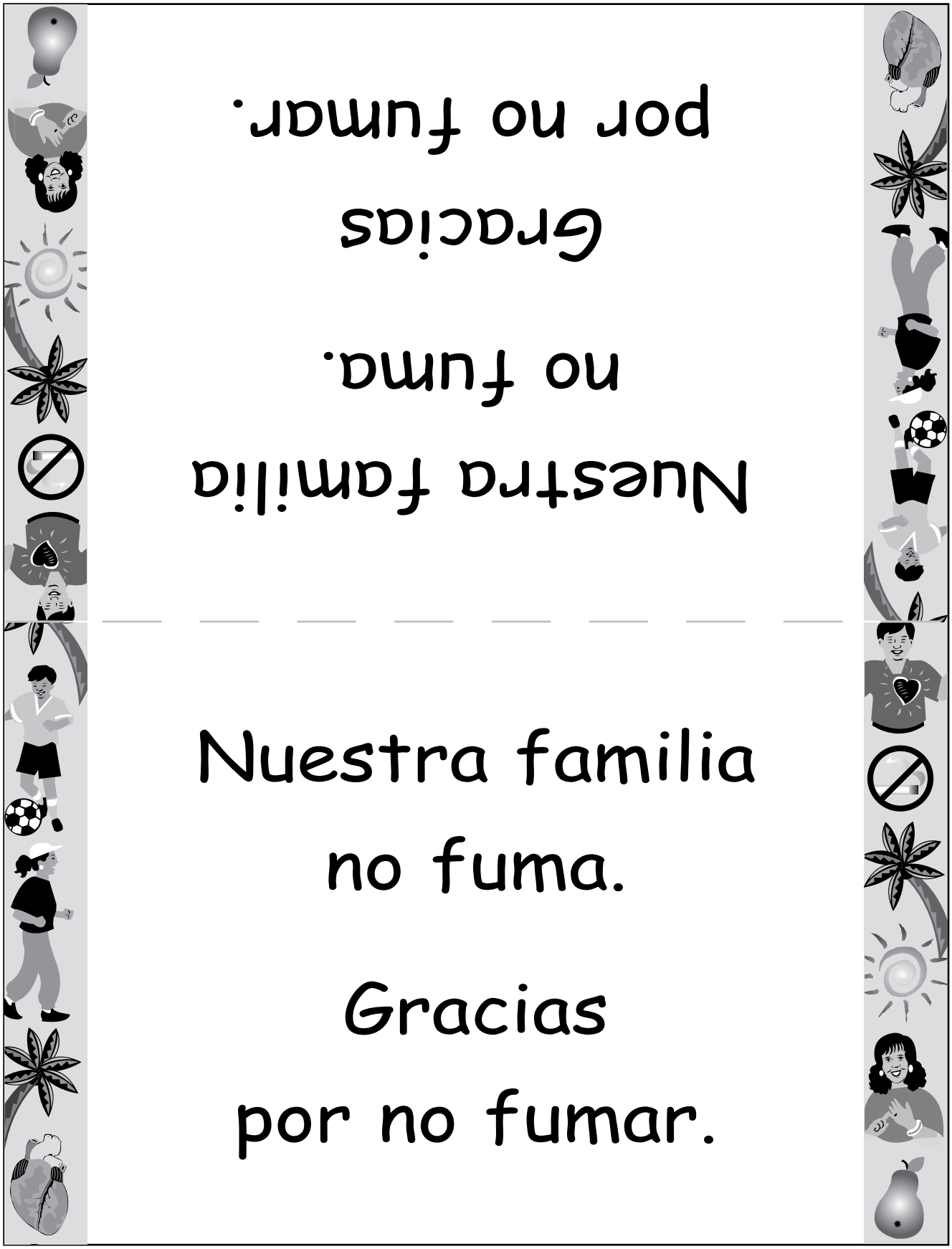
_____

_____

_____

_____

Aviso “Nuestra familia no fuma”



Nuestra familia
no fuma.

Gracias
por no fumar.

Nuestra familia
no fuma.

Gracias
por no fumar.

Rompa con el hábito de fumar

El humo de cigarrillo contiene más de
4,000 substancias químicas y *200 de éstas son venenosas.*

Prepárese.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Tire TODOS los cigarrillos, encendedores, fósforos y ceniceros que haya en su casa, auto y lugar de trabajo.
- No deje que nadie fume en su casa.
- Piense en las otras veces que intentó dejar de fumar. Piense qué funcionó y que no funcionó.
- Una vez que rompa el hábito, no vuelva a fumar. "Un solo cigarrillo" lo puede llevar a fumar de nuevo.

Busque apoyo.

- Cuéntele a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar y que quiere que lo apoyen. Pídales que no fumen alrededor suyo y que no le ofrezcan cigarrillos.
- Busque consejería individual, de grupo o telefónica. Mientras más consejería tiene, mayor será su probabilidad de dejar de fumar.

Encuentre actividades nuevas.

- Encuentre una distracción para cuando sienta ganas de fumar. Hable con un amigo, vaya a una caminata o distráigase con algún trabajo.
- Cambie su rutina. Vaya al trabajo por un camino diferente. Tome té en vez de café.
- Haga algo para reducir su nivel de estrés. Escuche música, haga aeróbicos o baile al ritmo de su música favorita.
- Planee algo agradable para hacer cada día.
- Tome mucha agua cuando sienta ganas de fumar.

Use otros métodos para dejar de fumar.

- Consulte con su médico.
- Considere usar un parche de nicotina, goma de mascar de nicotina o un spray de nicotina para ayudarse a no fumar.
- Consulte con su médico sobre un medicamento llamado bupropión SR. Este medicamento le ayudará a reducir los deseos de fumar.

Esté preparado en caso de no tener éxito inmediatamente.

- Evite tomar bebidas alcohólicas. El beber alcohol disminuye su probabilidad de tener éxito.
- Pase más tiempo con sus amigos que no fuman. Si se rodea de fumadores, usted también querrá fumar.
- Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar, generalmente menos de 10 libras (4.55 kilos). Coma una alimentación saludable y manténgase activo. No deje que un aumento de peso lo distraiga de su objetivo principal: ¡no fumar!
- Si usted se siente de mal humor o deprimido, haga alguna nueva actividad. Salga a caminar, hable con un amigo o medite para mejorar su estado de ánimo.
- Sea bueno con usted. Recuerde las razones por las que quiere dejar de fumar. Si recae, no se desanime, ¡vuelva a tratar!

Ayude a su corazón. ¡No fume!

Fumar cigarrillos es dañino. Se vuelve una adicción que causa problemas graves de salud. Cuando se deja de fumar se disminuye el riesgo de ataques al corazón y al cerebro y de enfermedades de los pulmones, se respira mejor y se tiene más energía. Además, sus ropas, cabello y aliento huelen mejor y se ahorra dinero al no gastar en cigarrillos. Pero lo más importante es que cuando deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo del cigarrillo y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aun si usted no fuma, es importante que se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que lo rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.

¡Rompa con el hábito de fumar y viva más!

Mariano y Néstor decidieron dejar de fumar. Una mañana, Néstor hizo una promesa firme, tiró los cigarrillos y no fumó más. Él usó su fuerza de voluntad para no fumar. Mariano siguió las tres sugerencias siguientes y también dejó de fumar.

1. Aprenda cómo vencer los deseos de fumar.

"Siempre que estaba bajo presión, quería fumar. En lugar de fumar, decía una oración pidiendo valor y fortaleza, hablaba con un amigo o caminaba por el vecindario".

2. Consiga apoyo.

"También acudí a un programa para dejar de fumar en una clínica todos los jueves por la noche y tuve mucha ayuda de mi familia y del grupo de apoyo."

3. Use el parche o la goma de mascar de nicotina.

"Mi médico sugirió que usara el parche de nicotina. El parche me ayudó a frenar el impulso de fumar".

Libérese del cigarrillo

Secretos de Doña Fela para mantener su hogar libre del humo de cigarrillos

¡Proteja a sus hijos!

Hable con sus hijos acerca del daño que el cigarrillo le hará a su salud. Practique con ellos la frase: "No gracias, yo no fumo".

Si sus hijos ya fuman, la forma en que usted reacciona puede hacer una diferencia. Dígales que usted se preocupa por ellos y por lo que les pasa. Présteles atención cuando hablan de sus pensamientos y sentimientos. Déles información para que escojan la salud en lugar del hábito de fumar.

Haga su promesa personal para proteger a su familia del humo de cigarrillos.

Siga estos ejemplos:

- **Si fuma:**
  "Hoy mismo fijaré un día para dejar de fumar". Lo importantes es que usted sea quien fije la fecha, no su médico ni su familia ni sus hijos. ¡La decisión es suya!

- **Para ayudar a que sus hijos no comiencen a fumar:**
  Hablaré con mis hijos sobre los efectos dañinos del cigarrillo. Les animaré a que hagan un letrero que diga "Somos una familia que no fuma".

- **Para proteger a sus familiares y amigos de los fumadores:**
  Les haré saber a mis familiares y amigos que me molesta que fumen alrededor mío. Pondré un aviso que diga "Gracias por NO FUMAR" en mi casa y en mi carro.

- **Para ayudar a su comunidad:**
  Animaré a mis vecinos a que tengan hogares donde no se fuma. Les daré tarjetas que digan "Gracias por NO FUMAR".

Anote los cambios que hará esta semana.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud en lugar del cigarrillo!

"Lo que bien se aprende nunca se olvida".

Sesión 11

Repaso y graduación

Sesión 11

Repaso y graduación

Objetivos

Esta sesión fue diseñada para:

- Repasar la información aprendida en las sesiones 1 al 10 por medio de juegos y actividades
- Reconocer los esfuerzos y los resultados logrados por los participantes

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Lista de datos para la "Lotería de la salud del corazón" (páginas 342–343)
- Modelos de cartones (1–15) para la "Lotería de la salud del corazón" (páginas 344–358)
- Algo que sirva de fichas para marcar los cartones de la lotería (pueden usarse monedas de centavo, frijoles o maíz seco u otras cosas)
- Lapiceras
- Sobres con estampillas para enviar por correo
- *(Opcional)* Comida para la celebración de la graduación
- *(Opcional)* Un pequeño regalo o certificado de reconocimiento para cada uno de los participantes (página 361)

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "Lista de datos para la lotería de la salud del corazón" (pages 342–343)
- "Modelos de cartones de lotería" (pages 344–358)
- *(Opcional)* "Modelo de una carta para mí" (página 359)
- "Una carta para mí" (página 360)
- "Certificado de Reconocimiento" (página 361)*

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Actividad: La lotería (*bingo*) de la salud del corazón**
2. Actividad: Una carta par mí

Reconocimiento por haber completado las sesiones educativas de *Su corazón, su vida*

(Opcional) Comida de celebración

Cierre de la sesión

---

* Prepare los certificados antes de la sesión. Usted puede fotocopiar y completar el modelo de "Certificado de Reconocimiento" con el nombre de cada participante o también puede encontrar certificados en las tiendas de artículos de oficina.

** Prepare los cartones y datos de la lotería (*bingo*) antes de la sesión.

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

■ **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

Nota: Si los participantes visitaron un supermercado, pídales que cuenten lo que aprendieron en la visita. Si no lo hicieron, pase al repaso siguiente de la Sesión 10.

■ **Diga:**

Durante la sesión 10, hablamos sobre los daños que les puede causar el hábito de fumar. ¿Quién recuerda algunos?

Nota: Dé a los participantes unos 3 a 5 minutos para responder. Escriba sus respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Agregue** estas razones si nadie las menciona.

- El hábito de fumar puede causar problemas de salud como:

  — Enfermedades del corazón — Ataque al cerebro

  — Asma — Cáncer — Enfisema

- Cuando se fuma, los ojos se irritan.

- Otros efectos menos graves pero muy desagradables incluyen:

  — Manchas amarillas en los dientes y los dedos

  — Mal aliento

  — Menor capacidad de sentir olores y sabores

  — Arrugas prematuras en la cara

  — Muchos resfríos y dolores de garganta

■ **Pregunte:**

¿Cómo les fue con la promesa de hacer una cosa para dejar de fumar o para proteger a sus familias del humo de segunda mano? ¿Alguna cosa que hicieron les dio muy buenos resultados? ¿Hubo algo que les causó problemas?

Nota: Dé a los participantes unos 5 a 8 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos en las sesiones 1 al 10. A todos, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Los felicito por haberse esforzado en aprender cómo pueden disminuir la probabilidad de que ustedes y sus familias lleguen a tener enfermedades del corazón, un ataque al cerebro o diabetes.

La sesión en acción

1. Actividad: Lotería (*bingo*) de la salud del corazón

ACTIVIDAD

HOJAS PARA REPARTIR

Nota: Copie la lista de datos para el juego de lotería de la salud del corazón (páginas 342–343) en papel duro y corte por la línea de puntos. Ponga las tiras en una caja y revuélvalas bien. También haga una copia de los cartones de lotería (páginas 344–358) en papel duro y recórtelos.

■ **Entregue** a cada persona un cartón y nueve monedas de centavo, nueve frijoles secos o nueve de cualquier otra cosa que sirva para marcar los cartones.

■ **Diga:**

Vamos a jugar a la lotería o "*bingo*" para repasar la información sobre la prevención de enfermedades del corazón, ataques al cerebro y diabetes. Vamos a jugar así.

1. Para empezar, coloquen un marcador en el espacio libre que queda en el centro del cartón.

2. Luego escuchen cuando el encargado de sacar las tiras de la caja, lea los datos sobre la salud del corazón escritos en cada una de ellas.

3. Si el dato leído concuerda con uno de los que usted tiene en su cartón, póngale un marcador encima de ese cuadrado.

4. Si logra tres marcadores en fila, diga en voz alta "¡*Bingo*!" La línea puede ser horizontal, vertical o en diagonal.

■ **Levante** un cartón y **muéstrelo** a los participantes.

Nota: Jueguen dos o tres partidos, según el tiempo disponible. Al final de cada partido, pida a los participantes que cambien sus cartones por otros nuevos. Si puede hacerlo, quizá quiera dar un pequeño premio a los ganadores.

2. Actividad: Una carta para mí

Nota: Lleve a la clase un sobre con estampilla y una lapicera para cada uno de los participantes. Si tiene participantes que no escriben bien, pídales que le den la información y usted puede escribirla por ellos.

■ **Entregue** a cada uno de los participantes una lapicera, la hoja "Una carta para mí" (página 360) y el sobre con estampilla. Tal vez quiera **mostrar** o **leer** a los participantes el modelo de "Una carta para mí" (página 359) para darles ideas.

■ **Pida** a los participantes que usen la hoja que se les entregó para anotar los cambios saludables que seguirán tratando de hacer hasta que se conviertan en un hábito.

■ **Dígales** que se dirijan el sobre a sí mismos y que pongan adentro la carta.

■ **Recoja** los sobres.

■ **Diga:**

Dentro de unos 3 meses les mandaré a cada uno su carta. Esta carta les ayudará a recordar que deben seguir poniendo en práctica lo que aprendieron en estas sesiones para cuidar la salud del corazón.

Reconocimiento por haber completado las sesiones educativas de *Su corazón, su vida*

- **Muestre el dibujo educativo 11.1.**
- **Diga:**

  Todos pusieron tiempo y esfuerzo para asistir a las sesiones. Espero que aprovechen la información que recibieron para que les ayude a ustedes y a sus familias a mejorar la salud del corazón.

- **Entregue** certificados de reconocimiento o pequeños regalos a los participantes.
- **Diga:**

  Ahora me gustaría entregarles a cada uno un certificado (o un regalo) en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados logrados.

- **Llame** a cada uno de los participantes por su nombre y **entréguele** el "Certificado de Reconocimiento" (página 361) o un pequeño regalo de reconocimiento.

- **Diga:**

  Ahora tienen la oportunidad de hablar de lo que han encontrado útil. ¿Le gustaría a alguno de ustedes contar alguna experiencia sobre la reacción de la familia ante las actividades emprendidas para cumplir las promesas?

Nota: Dé a los participantes unos 2 a 3 minutos para responder.

- **Diga:**

  También me gustaría saber si han puesto en práctica el menú de acciones que alegran el corazón que vimos en la sesión 2. ¿Cómo les fue con estas acciones para alegrar al corazón? ¿Están escuchando música suave? ¿Han sembrado alguna planta? ¿Han aprendido a respirar profundo? ¿Demuestran gratitud a los demás? ¿Cuál de estas acciones le ha impactado más? ¿Han hecho una práctica diaria de alguna de ellas?

Nota: Dé a los participantes unos 2 a 3 minutos para responder.

(Opcional) Comida

■ **Diga:**

Ha llegado el momento de la comida. Por favor pongan los platos que han traído sobre la mesa. Vamos a empezar la celebración.

Cierre de la sesión

■ **Diga:**

Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para finalizar las sesiones educativas. Les deseo lo mejor a todos y espero que continúen la "marcha hacia la buena salud y un corazón sano".

Nota: Reflexión para el presentador de la sesión. Piense en la sesión de hoy y en toda la capacitación que usted ha dado en los últimos meses. ¿Qué cree usted que funcionó y qué no funcionó? ¿Qué cambió en su vida como resultado de lo que aprendió en estas sesiones?

Lista de datos para la lotería de la salud del corazón

(Saque fotocopia y recorte en las líneas)

Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	Haga de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días y anime a sus hijos a que permanezcan activos por 60 minutos diarios.
Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.	Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.	Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor en el pecho, brazos, espalda, cuello y mandíbula; dificultad para respirar; mareo; sudor frío y malestar en el estómago.
Use hierbas y especias en lugar de sal.	Si le recetan medicamentos para la presión arterial alta o para el colesterol alto, tómelos siguiendo las indicaciones del médico.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	Si usted tiene sobrepeso, aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y colesterol alto en la sangre.
Las personas con diabetes pueden morir de un ataque al corazón o al cerebro.	Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.
Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.	La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.
El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.	Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

Lista de datos para la lotería de la salud del corazón

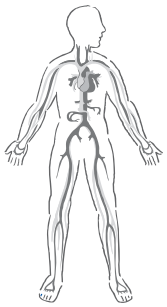
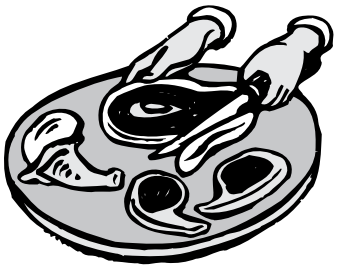
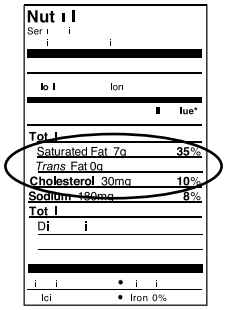
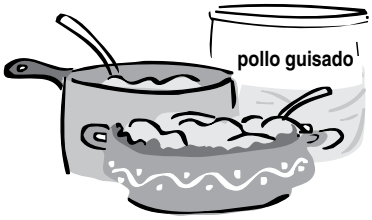
(Continuación)

(Saque fotocopia y recorte en las líneas)

Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.
Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.	Pruebe comer fruta y yogur descremado cuando quiera un bocadillo.
El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.	Las mujeres embarazadas no deben fumar.
Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.
La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.	El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.
Los síntomas de la diabetes son mucha sed y hambre, orinar con más frecuencia, cansancio, pérdida de peso, visión borrosa y llagas o heridas que no sanan.	Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinar.
Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.	La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.
Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.	Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.
Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.	Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.
Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.	Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.

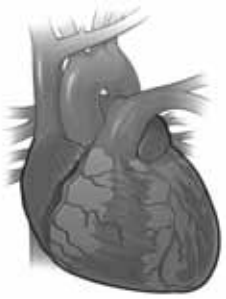
Modelos de cartones de lotería 1

Lotería de la salud del corazón

 Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.	 Use hierbas y especias en lugar de sal.	 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.
 Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.	♥ ESPACIO LIBRE	 Los síntomas de la diabetes son mucha sed y hambre, orinar con más frecuencia, cansancio, pérdida de peso, visión borrosa y llagas o heridas que no sanan.
 Lea la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa, grasa *trans* y colesterol.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.

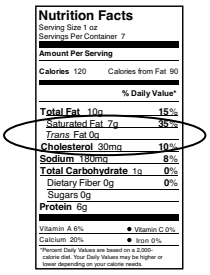
Modelos de cartones de lotería 2

Lotería de la salud del corazón



Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.

Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.



Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**
Saturated Fat 7g **35%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 30mg **10%**
Sodium 180mg **8%**
Total Carbohydrate 1g **0%**
Dietary Fiber 0g **0%**
Sugars 0g
Protein 6g

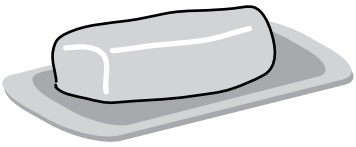
Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.

♥ ESPACIO LIBRE



La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

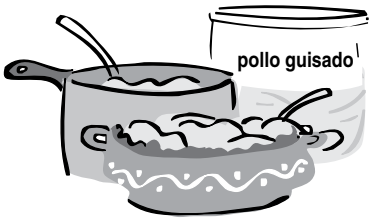
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar diabetes.

Las mujeres embarazadas no deben fumar.

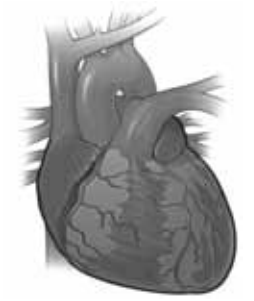
Modelos de cartones de lotería 3

Lotería de la salud del corazón

 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	 Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.
 Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	♥ ESPACIO LIBRE	 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.

Modelos de cartones de lotería 4

Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.

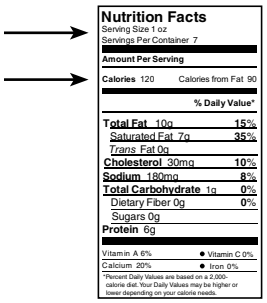
Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.

♥

ESPACIO LIBRE



Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g 15%
Saturated Fat 7g 35%
Trans Fat 0g
Cholesterol 30mg 10%
Sodium 180mg 8%
Total Carbohydrate 1g 0%
Dietary Fiber 0g 0%
Sugars 0g
Protein 6g

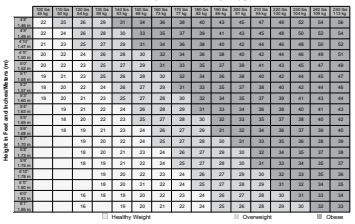
Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.

Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor en el pecho, brazos, espalda, cuello y mandíbula; dificultad para respirar; mareo; sudor frío y malestar en el estómago.

El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.



Weight in Pounds (lbs)/Kilograms (kg)

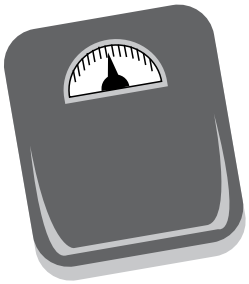
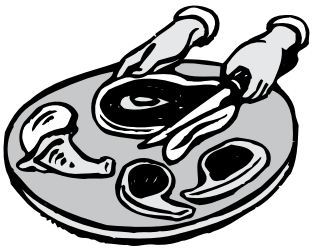
Height in Feet and Inches/Meters (m)	100 lbs 45 kg	105 lbs 48 kg	110 lbs 50 kg	115 lbs 52 kg	120 lbs 55 kg	125 lbs 57 kg	130 lbs 59 kg	135 lbs 61 kg	140 lbs 64 kg	145 lbs 66 kg	150 lbs 68 kg	155 lbs 70 kg	160 lbs 73 kg	165 lbs 75 kg	170 lbs 77 kg	175 lbs 79 kg	180 lbs 82 kg	185 lbs 84 kg	190 lbs 86 kg	195 lbs 88 kg	200 lbs 91 kg
4' 10" 1.47 m	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61
4' 11" 1.50 m	22	24	26	28	30	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61
5' 0" 1.52 m	21	23	25	27	29	31	33	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52				
5' 1" 1.55 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51				
5' 2" 1.57 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49					
5' 3" 1.60 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	47					
5' 4" 1.62 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46					
5' 5" 1.65 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44					
5' 6" 1.68 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43					
5' 7" 1.70 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42					
5' 8" 1.73 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	35	37	39	40					
5' 9" 1.75 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39					
5' 10" 1.78 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38					
5' 11" 1.80 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37					
6' 0" 1.83 m				19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	36					
6' 1" 1.85 m				18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36					
6' 2" 1.88 m				18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36					
6' 3" 1.90 m					19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35					
6' 4" 1.93 m					18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34					

Healthy Weight Overweight Obese

El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.

Modelos de cartones de lotería 5

Lotería de la salud del corazón

 Haga de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días y anime a sus hijos a que permanezcan activos por 60 minutos diarios.	 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 Pruebe comer fruta y yogur descremado cuando quiera un bocadillo.
 Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.	♥ ESPACIO LIBRE	 Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.
 Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinar.	 Si usted tiene sobrepeso, aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y colesterol alto en la sangre.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.

Modelos de cartones de lotería 6

Lotería de la salud del corazón

 Los síntomas de la diabetes son mucha sed y hambre, orinar con más frecuencia, cansancio, pérdida de peso, visión borrosa y llagas o heridas que no sanan.	 Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.	 Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
 Las personas con diabetes pueden morir de un ataque al corazón o al cerebro.	♥ ESPACIO LIBRE	 Use hierbas y especias en lugar de sal.
 Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren lás celulas cerebrales.	 Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.	 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

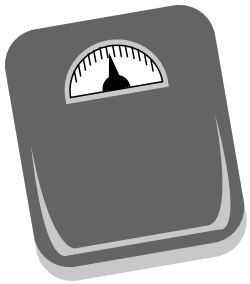
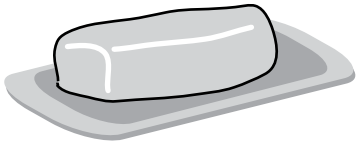
Modelos de cartones de lotería 7

Lotería de la salud del corazón

 El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.	 La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.
 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	♥ ESPACIO LIBRE	 Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.
 Las mujeres embarazadas no deben fumar.	 Use hierbas y especias en lugar de sal.	 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

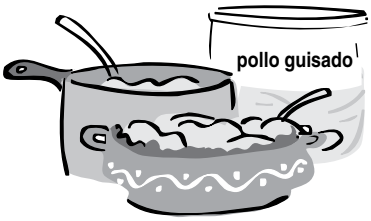
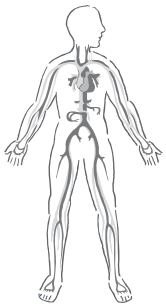
Modelos de cartones de lotería 8

Lotería de la salud del corazón

 Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.	 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.
 El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.	♥ ESPACIO LIBRE	 La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.
 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.

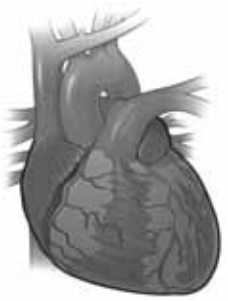
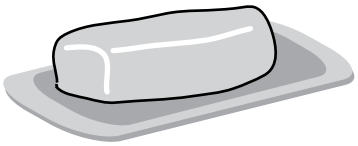
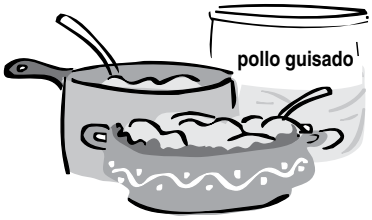
Modelos de cartones de lotería 9

Lotería de la salud del corazón

 Las mujeres embarazadas no deben fumar.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.
 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	♥ ESPACIO LIBRE	 Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.
 Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.	 Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.	 Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.

Modelos de cartones de lotería 10

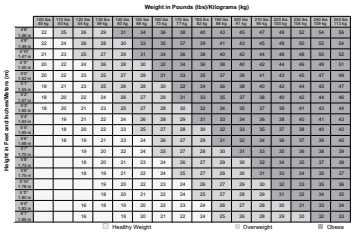
Lotería de la salud del corazón

 Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.	 La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.	 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	♥ ESPACIO LIBRE	 Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor en el pecho, brazos, espalda, cuello y mandíbula; dificultad para respirar; mareo; sudor frío y malestar en el estómago.
 Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.	 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.

Modelos de cartones de lotería 11

Lotería de la salud del corazón

Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.



Weight in Pounds (lbs)/Kilograms (kg)

Height in Feet and Inches/Meters (m)	100 lbs 45 kg	105 lbs 47.5 kg	110 lbs 50 kg	115 lbs 52.5 kg	120 lbs 55 kg	125 lbs 57 kg	130 lbs 59 kg	135 lbs 61 kg	140 lbs 63.5 kg	145 lbs 66 kg	150 lbs 68 kg	155 lbs 70.5 kg	160 lbs 73 kg	165 lbs 75 kg	170 lbs 77.5 kg
4' 10" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54
4' 11" 1.49 m	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52
5' 0" 1.52 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50
5' 1" 1.55 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49
5' 2" 1.58 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
5' 3" 1.60 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45
5' 4" 1.63 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44
5' 5" 1.66 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43
5' 6" 1.68 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41
5' 7" 1.70 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40
5' 8" 1.73 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39
5' 9" 1.75 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38
5' 10" 1.78 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37
5' 11" 1.80 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35
6' 0" 1.83 m				19	20	22	23	25	26	27	29	30	32	33	35
6' 1" 1.85 m				18	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	34
6' 2" 1.88 m				16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31
6' 3" 1.90 m				16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30

Healthy Weight | Overweight | Obese

El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.

El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.

Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.

♥ ESPACIO LIBRE

Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

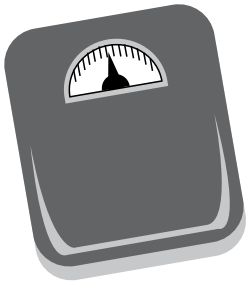
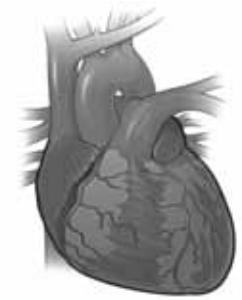
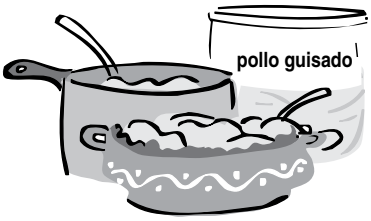
Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.

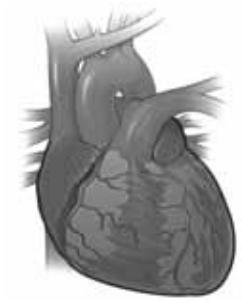
Modelos de cartones de lotería 12

Lotería de la salud del corazón

 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días y anime a sus hijos a que permanezcan activos por 60 minutos diarios.	 Pruebe comer fruta y yogurt descremado cuando quiera un bocadillo.
 El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.	♥ ESPACIO LIBRE	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.
 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	 Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor en el pecho, brazos, espalda, cuello y mandíbula; dificultad para respirar; mareo; sudor frío y malestar en el estómago.

Modelos de cartones de lotería 13

Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.

Los frijoles, el arroz, las frutas y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 — Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g — **15%**
Saturated Fat 7g — **35%**
Trans Fat 0g
Cholesterol 30mg — **10%**
Sodium 180mg — **8%**
Total Carbohydrate 1g — **0%**
Dietary Fiber 0g — **0%**
Sugars 0g
Protein 6g

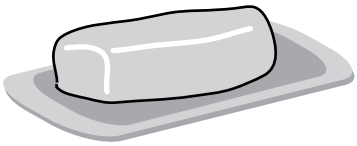
Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.

♥ ESPACIO LIBRE



La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

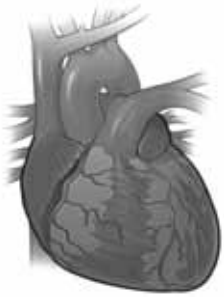
Las mujeres embarazadas no deben fumar.

Modelos de cartones de lotería 14

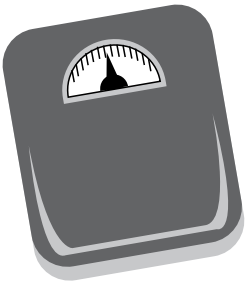
Lotería de la salud del corazón

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Si le recetan medicamentos para la presión arterial alta o para el colesterol alto, tómelos siguiendo las indicaciones del médico.



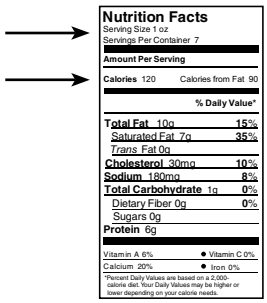
Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.

♥ ESPACIO LIBRE

El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.



Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

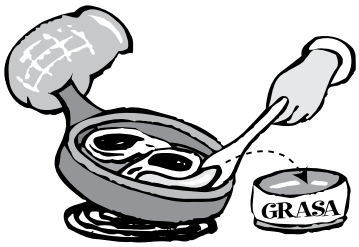
La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.

Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.

Modelos de cartones de lotería 15

Lotería de la salud del corazón



Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.

Las mujeres embarazadas no deben fumar.

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

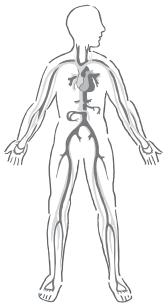
Calories 120 Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 7g	**35%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 180mg	**8%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 6g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 0%

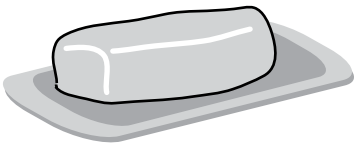
*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.



Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.

♥ **ESPACIO LIBRE**



La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.

Use hierbas y especias en lugar de sal.

Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.

Una carta para mí

Modelo

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los próximos 3 meses trataré de hacer lo siguiente para cuidar mi corazón:

1. En el trabajo, usaré las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

2. Comeré dos tazas de frutas (una naranja y una manzana) todos los días.

3. Cuando coma afuera, escogeré comidas hechas al horno, a la parrilla o a la plancha.

4. Durante el primer mes pasaré a tomar leche con 2% de contenido de grasa, durante el segundo mes pasaré a la leche más descremada (1%) y después a la leche totalmente descremada (sin grasa).

5. Me haré medir la presión arterial en la clínica local.

Firmado: Roberto García

Fecha: 30 de enero del 2008

Una carta para mí

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los próximos 3 meses trataré de hacer lo siguiente para cuidar mi corazón:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

4. _____

_____

_____

5. _____

_____

_____

Firmado: _____

Fecha: _____

Certificado de Reconocimiento

Otorgado a:

_____

por completar las sesiones educativas de

Su corazón, su vida

_____ Fecha

_____ Promotor(a) de salud

"El saber es poder".

Sesión 12

Evalúe el progreso de su proyecto

Sesión 12

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

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los promotores habrán aprendido cómo:

- Crear una visión para un proyecto comunitario de *Su corazón, su vida*
- Aprender los aspectos básicos de la evaluación
- Seleccionar las estrategias que pueden utilizar para implementar el proyecto *Su corazón, su vida* en su comunidad
- Recolectar datos para demostrar el resultado del proyecto
- Aprender sober la función de los promotores en el procoso de evaluación
- Participar en el proceso de evaluación del proyecto como miembro de un equipo
- Hacer un plan de trabajo para evaluar las actividades del proyecto

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tiza (gis) o varios pedazos grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva

- Marcadores de colores y hojas grandes de cartulina (tamaño póster)
- "*Su corazón, su vida:* Tres estrategias para ofrecer en su comunidad" (páginas 393–395)
- "Cuadro de evaluación de los resultados" (página 396)

Hojas para repartir

Durante la sesión, entregue a los participantes estas hojas:

- "Ejemplos de evaluación de proyectos" (páginas 390–391)
- "Tipos de evaluación" (página 392)
- *Pre-test* y *post-test* de "Capacitación de los promotores" (páginas 397–401)
- Cuestionario "¿Qué le pareció el taller de capacitación?" (páginas 402–403)
- *Pre-test* y *post-test* de "Mis hábitos de salud" (páginas 404–411)
- "Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón" (páginas 412–413)
- "Formulario de valores clínicos y seguimiento" (páginas 414–417)
- "Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores" (páginas 418–419)
- "Formulario de registro de datos (para las estrategias 1, 2a, 2b y 3)" (páginas 420–422)
- "Cómo hacer un plan para evaluar su proyecto" (páginas 423–425)

Esquema de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida
2. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Desarrolle una visión para un proyecto comunitario de *Su corazón, su vida*
2. Las bases de una evaluación
3. *Su corazón, su vida:* Tres estrategias que pueden ofrecer en su comunidad
4. Recolección de datos
5. La función de los promotores en el proceso de evaluación
6. Cómo trabajar como miembro del equipo de evaluación del proyecto
7. Actividad en grupo: Cómo hacer un plan de trabajo para evaluar las actividades del proyecto

Repaso de los puntos más importantes de hoy

Cierre de la sesión

Introducción a la sesión

1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes.

2. Acerca de la sesión

- **Diga:**

  Durante esta capacitación han aprendido mucho. Han desarrollado nuevas destrezas y han demostrado mucho progreso y motivación. Ahora están listos para poner en práctica el manual *Su corazón, su vida* en su comunidad. ¡Felicitaciones!

■ **Diga:**

Esta sesión es especialmente para los promotores. Aprenderán a participar como miembros del equipo para evaluar el trabajo que hacen.

La sesión en acción

1. Desarrolle una visión para un proyecto comunitario de *Su corazón, su vida*

■ **Diga:**

Durante esta sesión, ustedes crearán la visión para un proyecto comunitario de *Su corazón, su vida.*

■ **Pregunte:**

¿Alguien me puede decir lo que es una visión?

Nota: Dé a los participantes de 2 a 3 minutos para responder. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Añada** las siguientes respuestas si nadie las menciona:

- La visión es su sueño. Es una imagen de lo que ustedes quieren realizar y de lo que se imaginan que su proyecto va a lograr en su comunidad.
- Es la dirección o la meta de su proyecto.
- Es lo que inspira, motiva y compromete a las personas a tomar acción.

■ **Diga:**

Una visión puede expresarse por medio de un dibujo o por escrito.

■ Algunos ejemplos de una visión comunitaria pueden ser:

- Una comunidad con corazones saludables y libre de derrames cerebrales.
- Una comunidad activa, saludable y bien informada.

■ **Diga:**

Ahora ustedes van a desarrollar la visión para un proyecto comunitario. Para hacer la visión de su proyecto, piensen en esta pregunta: ¿Qué desean que su comunidad logre después de haber implementado su proyecto de *Su corazón, su vida?*

Nota: Divida a los participantes en grupos pequeños.

■ **Diga:**

Escojan a una persona de su grupo para que comparta la visión del grupo con los demás.

Nota: Dé a cada grupo un conjunto de marcadores de colores y una hoja grande de papel o de cartulina (tamaño póster). Dé a los grupos 20 minutos para desarrollar su visión.

■ **Diga:**

Ahora un miembro de cada grupo presentará la visión a los demás participantes.

Nota: Dé unos 2 a 3 minutos para que cada grupo comparta su visión. Felicite a los promotores por su entusiasmo y por el buen trabajo que hicieron.

2. Las bases de una evaluación

■ **Diga:**

Cuando ustedes ofrezcan las sesiones educativas de *Su corazón, su vida* en su comunidad, van a querer saber si su proyecto logró alcanzar su visión. Una evaluación les ayudará a saber esto. Ahora vamos a hablar acerca de lo que es la evaluación y algunos pasos importantes que deben saber cuando evalúan un proyecto.

■ **Diga:**

La evaluación es un proceso bien planeado para determinar el valor de su proyecto.

■ **Pregunte:**

¿Qué creen que son algunos de los beneficios de una evaluación?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder. Escriba sus repuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Añada** las siguientes respuestas si nadie las menciona.

La evaluación les ofrece una manera de:

- Saber si su proyecto está funcionado o si tiene éxito.
- Saber si están logrando las metas de su proyecto.
- Averiguar qué áreas del proyecto deben cambiar o mejorar.
- Recolectar información sobre su proyecto que pueden compartir con la comunidad y con los que financian su proyecto.
- Aprender si las actividades del proyecto están ayudando a los participantes a hacer selecciones saludables.

■ **Dé a cada participante** la hoja "Ejemplos de evaluación de proyectos" (páginas 390–391).

■ **Diga:**

Ahora veremos como se usa la evaluación en algunos proyectos.

■ **Pida** a voluntarios que lean en voz alta cada ejemplo y sugerencia.

Ejemplos de evaluación de proyectos

Ejemplo #1: Durante el mes de mayo, los médicos de una clínica comunitaria refirieron a 45 pacientes a las sesiones de *Su corazón, su vida* impartidas por promotores de salud. Treinta participantes asistieron a todas las sesiones de *Su corazón, su vida.* Los otros quince sólo asistieron a algunas sesiones.

Después de que terminaron de dar las clases, los promotores realizaron visitas de seguimiento. Estas visitas revelaron que los 30 participantes que asistieron a todas las clases usaban las recetas saludables para el corazón que recibieron en las sesiones educativas, participaban en actividades físicas y tomaban sus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico. Los otros 15 participantes que sólo asistieron a algunas de las clases no estaban usando las recetas, la mayoría no hacía ninguna actividad física y varios de ellos tomaban sus medicamentos sólo cuando se acordaban de hacerlo.

Los promotores pudieron darse cuenta que las clases tienen un enorme impacto positivo sobre los participantes que asistieron a todas las sesiones de *Su corazón, su vida.*

Consejo: Se debe planear seguir a los participantes en todas las etapas del proyecto: (1) los que fueron referidos por médicos, (2) asistencia a las clases y (3) seguimiento después de las clases.

Ejemplo #2: Una promotora forma parte del equipo de promoción de la salud en un proyecto para aumentar el nivel de actividad física en la comunidad. Los participantes asistieron a varias sesiones de *Su corazón, su vida*. Los promotores revisaron los resultados y encontraron que de los 20 participantes que fueron a por lo menos 6 de las sesiones educativas, 15 están caminando 30 minutos o más por día.

Los promotores aprendieron que las personas que asisten a 6 o más sesiones de *Su corazón, su vida* aumentan su nivel de actividad física.

Consejo: Aprenda las metas de su proyecto; revíselas a lo largo del proyecto. Es importante asegurarse que las actividades tengan sentido y que estén ayudando a lograr las metas del proyecto.

Ejemplo #3: Un grupo de promotores puso volantes en su comunidad informando a la gente sobre un evento en que los asistentes recibirán gratis el examen para determinar su nivel de colesterol. Tuvieron el evento, pero asistieron muy pocas personas. Debido a la baja asistencia, los promotores pensaron cómo podrían informar mejor a la gente, y decidieron visitar a los líderes de la comunidad, preguntarles su opinión y desarrollar una nueva estrategia. La nueva estrategia fue visitar a las personas de casa en casa para hablarles sobre la importancia de saber cuál es su nivel de colesterol. Les pidieron su ayuda para difundir esta información compartiéndola con sus familias y amigos. Los promotores tuvieron un segundo evento que tuvo una mejor asistencia.

Al averiguar qué funciona y qué no funciona y obtener la opinión de la comunidad, los promotores pudieron hacer cambios en la manera como reclutaban a los participantes.

Consejo: No se fije solamente en los resultados positivos del proyecto. Se puede aprender mucho sobre el proyecto averiguando qué no funcionó.

Ejemplo #4: Los promotores realizaron varias sesiones de *Su corazón, su vida* para los miembros de la comunidad. Un participante compartió con los demás que ella tenía la presión arterial alta. Les contó cómo se sintió cuando los médicos le dijeron que tenía presión arterial alta y todos los cambios saludables que había hecho. Después de tres meses, había perdido 10 libras y su presión arterial estaba bajo control.

Los promotores pidieron a esta participante que comparta su testimonio (historia) en una reunión de la comunidad. Ahora hay más miembros de la comunidad interesados en participar en las sesiones de *Su corazón, su vida*.

Consejo: Use su imaginación. La evaluación no sólo tiene que ver con cifras. Las testimonios, los dibujos o los diarios de los participantes pueden ser herramientas poderosas para describir cómo su proyecto les ha impactado.

■ **Diga:**

Han visto algunos ejemplos de evaluación de proyectos. Ahora revisaremos los siete pasos para crear un plan de implementación y evaluación de su proyecto.

1. Elijan las actividades que quieran hacer. Participen con su agencia para elegir las actividades que quieran hacer. Por ejemplo, su proyecto puede ofrecer capacitar a los miembros de la comunidad usando el manual *Su corazón, su vida*.

2. Implementen las actividades de su proyecto. Realicen las actividades como las planearon. Por ejemplo, pueden reclutar 20 padres de familia de una escuela local para que participen en la capacitación *Su corazón, su vida.*

3. Recolecten los datos. Recolecten datos que muestren si su proyecto está ayudando a los participantes a hacer cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, pueden usar los cuestionarios para averiguar cómo los padres usan la información, qué aprendieron en las sesiones y si hicieron cambios saludables para el corazón en su estilo de vida.

4. Ingresen los datos. Los promotores o personal del proyecto debidamente capacitados pueden ingresar la información de los cuestionarios completados en una base de datos.

5. Analizen los datos. Un evaluador puede analizar los datos y resumir los resultados. Por ejemplo, un evaluador puede descubrir que los padres de familia que caminan por 60 minutos tres veces por semana tienen la presión arterial más baja y han perdido peso.

6. Escriban un informe de los resultados. Un informe puede mostrar cómo la comunidad ha cambiado como resultado del proyecto. Por ejemplo, el evaluador puede describir hasta qué punto han cambiado los hábitos de alimentación y los patrones de actividad física de los padres de familia como resultado de su participación en la sesiones educativas de *Su corazón, su vida*.

7. Compartan los resultados. Los promotores pueden compartir los resultados con los miembros de la comunidad. Por ejemplo, al compartir los resultados con los miembros de la comunidad, el interés en las sesiones puede aumentar y esto puede motivarles para que tomen acción personal para mejorar su salud.

■ **Diga:**

Pueden ver cómo el plan de implementación y de evaluación les puede ayudar. Ahora hablemos sobre los dos tipos de evaluaciones: la evaluación del proceso y la evaluación de los resultados.

■ **Dé** a cada participante una copia de la hoja "Tipos de evaluación" (página 392).

■ **Pida** a voluntarios que lean en voz alta los tipos de evaluación y cada ejemplo en la hoja.

Tipos de evaluación

Evaluación del proceso

La evaluación del proceso les informa sobre las actividades que se realizan en el proyecto. Ustedes pueden aprender si están haciendo las actividades cómo fueron planeadas. También les dice quién está participando en las actividades de su proyecto. Ustedes pueden seguir los datos específicos sobre su proyecto, como, por ejemplo, la cantidad de tiempo que dedicaron a las actividades y cuántos participantes asistieron a las actividades. Los resultados de la evaluación del proceso ayudan a que se den cuenta cuáles actividades tienen más éxito que otras. También les da la información que necesitan para mejorar su proyecto.

Ejemplo: Pueden recolectar información sobre el número de sesiones que enseñaron del manual *Su corazón, su vida*. También puede recolectar información sobre cuánto tiempo dedicaron a las actividades durante las sesiones de capacitación.

Evaluación de los resultados

La evaluación de los resultados indica el efecto que el proyecto tuvo en los participantes. Pueden ver cómo los participantes cambiaron después de haber completado las sesiones educativas. Ustedes pueden anotar cómo han cambiado los conocimientos, los sentimientos (actitudes) o las acciones (comportamientos) de los participantes después de haber terminado el proyecto. También pueden anotar los cambios en los valores clínicos (por ejemplo, pueden verificar si la presión arterial o el peso de los participantes ha bajado).

Ejemplo: Se les da un cuestionario a los participantes antes de la primera sesión (*pre-test*). Se les da el mismo cuestionario al final de la última sesión (*post-test*). Se compara los resultados de ambos cuestionarios. Esto les dejará saber cuanto aprendieron los participantes.

Otros métodos de evaluación

Ustedes pueden usar otros métodos para evaluar su proyecto. Un ejemplo es entrevistar a los participantes para pedirles su testimonio, es decir, que cuenten sus historias sobre cómo el proyecto les impactó. Pueden agregar fotografías y diarios personales de los cambios que han logrado durante el proyecto.

3. *Su corazón, su vida:* Tres estrategias que pueden ofrecer en su comunidad

Nota: Antes de la sesión, lea los cuadros "*Su corazón, su vida:* Tres estrategias que pueden ofrecer en su comunidad" en las páginas 393–395 para que le sirvan como guía. Estos cuadros muestran las tres estrategias en más detalle. Cada estrategia incluye: metas, descripción de las actividades, lugar donde se impartirán las sesiones y público destinatario.

■ **Diga:**

Pueden ofrecer el manual *Su corazón, su vida* en su comunidad usando tres estrategias. Estas estrategias son:

1. **Capacitación de los promotores.** Esta estrategia consiste en usar el manual *Su corazón, su vida* para capacitar a un grupo de promotores, quienes volverán a sus comunidades y capacitarán a otros promotores.

2. **Educación comunitaria.** En esta estrategia, los promotores capacitados usan el manual y los dibujos educativos para enseñar a los miembros de la comunidad usando una de las siguientes opciones:

   - Enseñan todas las sesiones del manual.

   - Enseñan todas las sesiones del manual e identifican los factores de riesgo de los participantes para las enfermedades del corazón. Entre las medidas que se toman para identificar el riesgo están: la estatura, el peso y la cintura de los participantes. Además, en colaboración con otras agencias y profesionales de la salud, también pueden ofrecer exámenes de detección para medir la presión arterial, el colesterol y la glucosa en la sangre de los participantes. Los promotores pueden referir a los participantes que tengan niveles elevados a un lugar de cuidados médicos para que les den seguimiento adecuado.

■ **Pregunte:**

Cuando hacen estos exámenes de detección como parte de su educación comunitaria, ¿por qué creen que es necesario asociarse con otras agencias, como por ejemplo, una clínica?

Nota: Dé a los participantes unos minutos para responder.

Nota: Añada las siguientes respuestas, si nadie las menciona:

- Para conseguir personal capacitado en cuidados de la salud que tome la presión arterial y mida el nivel de colesterol o glucosa en la sangre.
- Para que una agencia autorizada obtenga los permisos necesarios de los participantes antes de medirles la presión arterial o el nivel de colesterol o glucosa en la sangre.
- Para referir a los participantes con resultados elevados a un profesional de la salud de la clínica para verificar que los resultados estan altos y para obtener información de salud.

3. **Estilo de vida y control clínico.** En esta estrategia, los promotores trabajan en una clínica como parte de un equipo de cuidados de la salud. Los promotores capacitados (1) enseñan el manual a los pacientes; (2) en colaboración con un profesional de la salud, controlan los valores clínicos de los pacientes (presión arterial, colesterol en la sangre, índice de masa corporal (IMC), medida de la cintura y nivel de glucosa en la sangre); (3) dan seguimiento a los pacientes para brindarles apoyo y motivación además de asegurar el cumplimiento del tratamiento.

■ **Pregunte:**

¿Alguien tiene alguna pregunta sobre las estrategias?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

4. Recolección de datos

Nota: Antes de la sesión, lea el "Cuadro de evaluación de los resultados" en las página 396 para que le sirva como guía. El "Cuadro de evaluación de los resultados" describe cada estrategia, los formularios que necesita para la recolección de los datos, cuándo se deben usar estos formularios y el tipo de información que va a recolectar para evaluar su proyecto.

■ **Diga:**

Una vez que hayan decidido qué estrategia o estrategias quieren ofrecer a su comunidad, deben recolectar los datos para cada estrategia. Se incluyen los formularios para recolección de datos para el manual *Su corazón, su vida* al final de esta sesión.

Nota: Dé a los participantes copias de los siguientes formularios para recolectar los datos y describa cada uno. Los formularios para recolección de datos son:

- Pre-test y post-test de "Capacitación de los promotores" (páginas 397–401)
- El cuestionario "¿Qué le pareció el taller de capacitación?" (páginas 402–403)
- Pre-test y post-test de "Mis hábitos de salud" (páginas 404–411)
- "Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón" (páginas 412–413)
- "Formulario de valores clínicos y seguimiento" (páginas 414–417)
- "Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores" (páginas 418–419)
- "Formulario de registro de datos (para las estrategias 1, 2a, 2b y 3)" (páginas 420–422)

■ **Diga:**

Veamos los formularios para recolección de datos para las tres estrategias. Comenzaremos con la estrategia de **capacitación de los promotores.** Esta estrategia usa los formularios del *pre-test* y el *post-test* de "Capacitación de los promotores". El *pre-test* se usa al principio y el *post-test* al final de la capacitación.

Los cambios entre el *pre-test* y el *post-test* les ayudará a conocer si los promotores aprendieron información o habilidades nuevas. Después de la capacitación también completarán el cuestionario "¿Qué le pareció el taller de capacitación?". Este formulario le dará información sobre lo que les gustó y lo que no les gustó de la capacitación, si se sienten con confianza de poder capacitar a otros, y sugerencias para mejorar la capacitación.

■ **Diga:**

Para la segunda estrategia de **educación comunitaria**, puede usar el formulario del *pre-test* y el *post-test* "Mis hábitos de salud" para ver si los participantes están cambiando sus hábitos de salud. Si usted tomó datos como la estatura, el peso y la medida de cintura o si les hizo exámenes de detección para la presión arterial, el colesterol o la glucosa, pueden usar el "Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón" para registrar los valores clínicos de los participantes.

■ **Diga:**

Cuando usan la tercera estrategia, **estilo de vida y control clínico**, el formulario del *pre-test* y el *post-test* "Mis hábitos de salud" les ayudará a averiguar cómo están cambiando los pacientes sus hábitos de salud. También pueden usar el "Formulario de valores clínicos y seguimiento" para registrar los cambios en los valores clínicos de los participantes.

El "Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores" se puede usar para anotar las actividades de seguimiento que ayudan a los pacientes a permanecer en su plan de tratamiento.

■ **Diga:**

El "Formulario de valores clínicos y seguimiento" es útil para los promotores que trabajan en clínicas.

■ **Pregunte:**

¿Cuántos de ustedes trabajan en una clínica u hospital?

Nota: Dé a los participantes 2 minutos para responder.

■ **Pida** a los participantes que vuelvan a mirar el "Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores" (páginas 418–419).

■ **Diga:**

Como promotores, cuando ustedes trabajan con pacientes, es muy importante que hagan las actividades de seguimiento para ayudar a sus pacientes a que tomen los medicamentos indicados por los médicos. Además, estas actividades pueden ayudar a los pacientes a hacer cambios saludables en el estilo de vida.

Nota: Como ya repasaron "El formulario de seguimiento de las actividades de los promotores", pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta o comentario sobre las actividades en el formulario. Dé a los participantes 2 minutos para responder.

■ **Diga:**

La recolección de información sobre las actividades de seguimiento puede ayudar a destacar el papel importante que los promotores juegan en ayudar a los pacientes a seguir sus planes de tratamiento y mejorar su control de los factores de riesgo.

■ **Diga:**

El último formulario que veremos es el "Formulario de registro de datos". Este registro indica los formularios que necesita y el tipo de información que van a recolectar en cada estrategia. El "Registro de datos" incluye las actividades de evaluación del proceso.

■ **Diga:**

Vamos a revisar el "Formulario de registro de datos". Para la estrategia de capacitación de promotores, recolecte la siguiente información:

- Número de participantes capacitados
- Número de sesiones impartidas
- Número y porcentaje de participantes que dicen que la capacitación fue buena, muy buena o excelente
- Número y porcentaje de participantes que informan que harán o que probablemente harán cambios en sus hábitos de salud
- Número y procentaje de participantes que están usando el manual *Su corazón, su vida* a los 30 días después de haber completado la capacitación
- Tipos de actividades que los participantes están realizando a los 30 días de haber sido capacitados

■ **Pida** a un voluntario que lea en voz alta la información del registro de datos para la estrategia de educación comunitaria.

■ **Pida** a un voluntario que lea en voz alta la información del registro de datos para la estrategia de estilo de vida y control clínico.

■ **Pregunte:**

¿Tienen alguna pregunta?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

■ **Diga:**

El "Formulario de registro de datos" es importante porque los resultados les ayudaran a saber cuáles actividades se están realizando y cómo se realizan. También les da la información que necesitan para mejorar su proyecto.

■ **Diga:**

Les recomiendo que antes de usar estos formularios para la recolección de datos lean la información adicional con las sugerencias sobre como recolectar información para un proyecto comunitario en la página 380.

Información adicional

Sugerencias sobre cómo recolectar información para un proyecto comunitario:

Antes de ofrecer el cuestionario a los participantes del proyecto:

- Pregunten en su agencia si pueden hacerlo. Es posible que su agencia necesite aprobar el cuestionario antes de que ustedes lo puedan usar. La privacidad y el consentimiento de los participantes del proyecto son importantes al hacer una evaluación. Ustedes deben seguir los reglamentos de su organización y de la agencia que financia el proyecto.
- Asegúrense que entiendan cómo llenar el cuestionario antes de repartirlo. Conozcan bien el formulario para poder contestar cualquier pregunta que les puedan hacer.

El día de llenar los cuestionarios:

- Lleven suficientes formularios y lápices.
- Pida a los participantes que contesten todas las preguntas completamente. Si les falta información, será más difícil analizar los datos.
- Si el presupuesto lo permite, den un pequeño premio a las personas que participan en el proyecto o que llenan su encuesta.
- Recuérdese de siempre agradecer a los participantes.

Nota: Los promotores o voluntarios pueden hacer las preguntas en forma de una entrevista si las personas necesitan ayuda con los formularios. Pueden leer las preguntas en voz alta, pero no deben dar ninguna respuesta a las preguntas.

5. La función de los promotores en el proceso de evaluación

■ **Pregunte:**

¿Alguno de ustedes ha trabajado anteriormente en la evaluación de un proyecto? ¿Pueden compartir lo que hicieron?

Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

Algunos de ustedes pueden pensar que la evaluación es una actividad complicada y que como promotores no pueden participar en la misma, pero eso no es verdad. Algunos ejemplos de lo que los promotores pueden hacer incluyen:

- Ayudar a decidir qué actividades se deben realizar.
- Repartir los cuestionarios a los participantes.
- Recolectar los cuestionarios.
- Ingresar los datos en una computadora.
- Informar sobre lo que funcionó y lo que no funcionó y cómo mejorar las actividades.
- Compartir los resultados de la evaluación con la comunidad.
- Asistir a las reuniones de capacitación sobre la evaluación del proyecto.

■ **Diga:**

Recuerden que su participación en el proceso de evaluación demostrará el valor que tienen los promotores como miembros de un equipo de evaluación.

■ **Pregunte:**

Si nunca han formado parte de un equipo de evaluación ¿les gustaría tener un papel en el proceso de evaluación de *Su corazón, su vida*?

Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

Gracias por compartir su experiencia cómo parte de un equipo de evaluación. Con el tiempo y la práctica su nivel de confianza aumentará. De manera parecido a cómo fueron capacitados para realizar las sesiones del manual *Su corazón, su vida* serán capacitados para realizar actividades de evaluación para su proyecto. En menos tiempo de lo que se pueden imaginar, estarán contribuyendo a su equipo de evaluación.

6. Cómo trabajar como miembro del equipo de evaluación

■ **Diga:**

Para evaluar los proyectos se necesita trabajar en equipo. Los promotores pueden ser una parte importante de ese equipo.

■ **Diga:**

Un equipo de proyecto comunitario puede incluir:

- Un director del proyecto
- Un evaluador
- Los promotores
- Los profesionales de cuidados de la salud

■ **Pregunte:**

¿Tienen un evaluador en el equipo de su proyecto o de su agencia?

Nota: Dé a los participantes unos 2 minutos para responder.

■ **Pregunte:**

¿Al regresar a su agencia, qué cosas pueden hacer para participar en la evaluación de su proyecto?

Nota: Dé a los participantes unos 2 a 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared.

■ **Agregue** cualquiera de estas respuestas, si nadie las menciona.

Los promotores pueden:

- Averiguar quién hace las evaluaciones en sus agencias.
- Compartir esta sesión sobre la evaluación con sus supervisores.
- Preguntar a sus supervisores cómo pueden participar en la evaluación del proyecto.
- Preguntar a sus supervisores si pueden capacitarse en cómo tomar parte en el proceso de evaluación de su proyecto.

■ **Diga:**

Si su agencia no tiene un evaluador, su agencia puede tratar de conseguir un evaluador externo que apoye a los proyectos de los promotores.

■ **Diga:**

Los evaluadores pueden ayudar a:

- Desarrollar un plan de evaluación.
- Asegurar que el proyecto se lleve a cabo cómo se planeó.
- Realizar un análisis de los datos.
- Escribir un informe de los datos recolectados.

Información adicional

Su agencia puede obtener los servicios de un evaluador externo comunicándose con:

- Otros proyectos de promotores
- Una universidad que tenga una escuela o proyecto de salud pública
- Una fundación que tenga proyectos de salud comunitaria y que les puede recomendar los servicios de un evaluador con experiencia
- Su departamento de salud estatal

7. Actividad en grupo: Cómo hacer un plan para evaluar las actividades del proyecto

■ **Diga:**

El propósito de esta actividad es el de hacer un plan de trabajo para la evaluación de un proyecto comunitario.

■ **Divida** a los participantes en los tres mismos grupos en los que estuvieron cuando hicieron la visión del proyecto comunitario. **Dé** a cada grupo un proyecto diferente de la hoja "Cómo hacer un plan para evaluar su proyecto" (páginas 423–425).

Nota: El grupo 1 hará el proyecto 1; el grupo 2 hará el proyecto 2; y el grupo 3 hará el proyecto 3.

■ **Diga:**

Las hojas que les repartí sobre evaluaciones contienen la descripción de los proyectos y un cuadro en blanco con preguntas que les ayudarán a desarrollar un plan para evaluar sus actividades. Las preguntas son:

1. ¿Quién será el público destinatario?
2. ¿Qué estrategia usarán?
3. ¿Qué formularios usarán para recolectar los datos?
4. Describa las actividades que harán para realizar la estrategia:
   - ¿Cómo reclutarán a los participantes?
   - ¿Qué horario escogerán para las clases?
   - ¿Quién enseñará las clases?
5. Decida quién administrará los datos
   - ¿Quién recolectará los datos?
   - ¿Quién ingresará los datos?
   - ¿Quién analizará los datos?
6. ¿Quién escribirá el informe de la evaluación?

Proyectos comunitarios

Nota: Discutan su proyecto y el plan para su evaluación usando la guía en las páginas 423–425.

Proyecto 1: Capacitación de los promotores para impartir el manual *Su corazón, su vida* en la comunidad.

- Su agencia ha acordado realizar el taller de capacitación del manual *Su corazón, su vida* para promotores de salud, para 25 promotores de agencias comunitarias que lo han solicitado.
- Su supervisor les pide a usted y a otros dos promotores que planeen el taller de capacitación de los promotores y que desarrollen el plan de evaluación.

Nota: Discutan su proyecto y el plan para su evaluación usando la guía en la página 424.

Proyecto 2: Ayudar a los miembros de la comunidad para que hagan cambios en su estilo de vida para mejorar la salud del corazón.

- Su agencia en Ajo, Nuevo México, es una organización comunitaria.
- Su supervisor le ha pedido que ayude a desarrollar el plan de evaluación para el proyecto de educación comunitaria *Su corazón, su vida.*
- El proyecto es para adultos de 30 a 60 años de edad.
- La meta es reclutar, enseñar y aumentar los conocimientos, actitudes positivas y destrezas de los miembros de la comunidad que participan en el proyecto.

Nota: Discutan su proyecto y el plan para su evaluación usando la guía en la página 425.

Proyecto 3: Ayudar a los pacientes a poner bajo control sus factores de riesgo para las enfermedades del corazón y realizar cambios en su estilo de vida.

- Su clínica se encuentra situada en la frontera entre Estados Unidos y México.
- Su clínica ha decidido comenzar un proyecto de salud del corazón para ayudar a los pacientes a cambiar sus comportamientos y bajar los valores clínicos.
- Usted y otros dos promotores asisten a una conferencia de promotores para recibir la capacitación en cómo impartir el manual *Su corazón, su vida*.
- Ahora su supervisor les ha pedido que desarrollen las actividades y un plan de evaluación para el proyecto.

Nota: Dé a los grupos unos 30 minutos para que desarrollen su plan de evaluación.

Nota: Pida a una persona de cada grupo que presente su plan de evaluación al resto de los participantes. Dé a los participantes unos 5 minutos para cada presentación.

■ Diga:

¡Les agradezco el buen trabajo que hicieron!

Repaso de los puntos más importantes de hoy

■ **Diga:**

Repasemos lo que aprendimos hoy.

¿Qué es una evaluación?

La evaluación es una proceso bien planeado para averiguar el valor de su proyecto. Ayuda a determinar si se están cumpliendo con las metas del proyecto.

¿Cuáles son los beneficios de la evaluación?

- Saber si su proyecto está funcionado como se planeó o si tiene éxito.
- Saber si están logrando las metas de su proyecto.
- Averiguar qué áreas del proyecto deben cambiar o mejorar.
- Recolectar información sobre su proyecto que puede compartir con la comunidad y con los que financian su proyecto.
- Aprender si las actividades del proyecto están ayudando a la gente a hacer selecciones saludables.

¿Cuál es la función de los promotores en el proceso de evaluación?

- Ayudar a decidir qué actividades se deben realizar.
- Administrar los cuestionarios y otros instrumentos.

- Recolectar los formularios.
- Ingresar los datos en la computadora.
- Proporcionar información de cómo se realizan las actividades y cómo se las puede mejorar.
- Compartir los resultados de la evaluación con la comunidad.
- Asistir a las sesiones de capacitación sobre la evaluación del proyecto.

¿Qué estrategias pueden ustedes evaluar usando el manual *Su corazón, su vida?*

- La capacitación de los promotores para impartir clases sobre la salud del corazón en la comunidad.
- Cuánto han aprendido los miembros de la comunidad y que cambios han realizado para tener un estilo de vida saludable para el corazón.
- Cómo las sesiones educativas han ayudado a los pacientes a disminuir sus factores de riesgo para las enfermedades del corazón y a hacer cambios en su estilo de vida.

¿Quién puede formar parte del equipo de evaluación de un proyecto comunitario?

- El director del proyecto
- Un evaluador
- Los promotores
- Los profesionales de cuidados de la salud

Cierre de la sesión

■ **Diga:**

Gracias por asistir hoy. ¿Qué piensan de la sesión de hoy?

Nota: Dé a los participantes un momento para responder.

■ **Diga:**

Los promotores pueden jugar un papel importante en la evaluación de un proyecto comunitario. Esperamos que esta sesión les sirva de guía para lograr resultados positivos en su trabajo con la comunidad. Les deseo mucho éxito en implementar el proyecto *Su corazón, su vida* en su comunidad.

Ejemplos de evaluación de proyectos

Ejemplo #1: Durante el mes de mayo, los médicos de una clínica comunitaria refirieron a 45 pacientes a las sesiones de *Su corazón, su vida* impartidas por promotores de salud. Treinta participantes asistieron a todas las sesiones de *Su corazón, su vida.* Los otros quince sólo asistieron a algunas sesiones. Después de que terminaron de dar las clases, los promotores realizaron visitas de seguimiento. Estas visitas revelaron que los 30 participantes que asistieron a las clases usaban las recetas saludables para el corazón que recibieron en las sesiones educativas, participaban en actividades físicas y tomaban sus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico. Los otros 15 participantes que sólo asistieron a algunas de las clases no estaban usando las recetas, la mayoría no hacía ninguna actividad física y varios de ellos tomaban sus medicamentos sólo cuando se acordaban de hacerlo.

Los promotores pudieron darse cuenta que las clases tienen un enorme impacto positivo sobre los participantes que asistieron a todas las sesiones de *Su corazón, su vida.*

Consejo: Se debe planear seguir a los participantes en todas las etapas del proyecto: (1) los que fueron referidos por médicos, (2) asistencia a las clases y (3) seguimiento después de las clases.

Ejemplo #2: Una promotora forma parte del equipo de promoción de la salud en un proyecto para aumentar la actividad física en la comunidad. Los participantes asistieron a varias sesiones de *Su corazón, su vida*. Los promotores revisaron los resultados y encontraron que de 20 participantes que fueron a por lo menos 6 de las sesiones educativas, 15 estan caminando 30 minutos o más por día.

Los promotores aprendieron que las personas que asisten a 6 o más sesiones de *Su corazón, su vida* aumentan su nivel de actividad física.

Consejo: Aprenda las metas de su proyecto; revíselas a lo largo del proyecto. Es importante asegurarse que las actividades tengan sentido y que estén ayudando a lograr las metas del proyecto.

Ejemplos de evaluación de proyectos *(continuación)*

Ejemplo #3: Un grupo de promotores puso volantes en su comunidad informando a la gente sobre un evento en que los asistentes recibirán gratis el examen para determinar su nivel de colesterol. Tuvieron el evento, pero asistieron muy pocas personas. Debido a la baja asistencia, los promotores pensaron cómo podrían informar mejor a la gente, y decidieron visitar a los líderes de la comunidad, preguntarles su opinión y desarrollar una nueva estrategia. La nueva estrategia fue visitar a las personas de casa en casa para hablarles sobre la importancia de saber cuál es su nivel de colesterol. Les pidieron su ayuda para difundir esta información compartiéndola con sus familias y amigos. Los promotores tuvieron un segundo evento que tuvo una mejor asistencia.

Al averiguar qué funciona y qué no funciona y obtener la opinión de la comunidad, los promotores pudieron hacer cambios en la manera como reclutaban a los participantes.

Consejo: No se fije solamente en los resultados positivos del proyecto. Se puede aprender mucho sobre el proyecto averiguando qué no funcionó.

Ejemplo #4: Los promotores realizaron varias sesiones de *Su corazón, su vida* para los miembros de la comunidad. Un participante compartió con los demás que ella tenía la presión arterial alta. Les contó cómo se sintió cuando los médicos le dijeron que tenía presión arterial alta y todos los cambios saludables que había hecho. Después de tres meses, había perdido 10 libras y su presión arterial estaba bajo control.

Los promotores pidieron a esta participante que comparta su testimonio (historia) en una reunión de la comunidad. Ahora hay más miembros de la comunidad interesados en participar en las sesiones de *Su corazón, su vida*.

Consejo: Use su imaginación. La evaluación no sólo tiene que ver con cifras. Las testimonios, los dibujos o los diarios de los participantes pueden ser herramientas poderosas para describir cómo su proyecto les ha impactado.

Tipos de evaluación

Evaluación del proceso

La evaluación del proceso les informa sobre las actividades que se realizan en el proyecto. Ustedes pueden aprender si están haciendo las actividades cómo fueron planeadas. También les dice quién está participando en las actividades de su proyecto. Ustedes pueden seguir los datos específicos sobre su proyecto, como, por ejemplo, la cantidad de tiempo que dedicaron a las actividades y cuántos participantes asistieron a las actividades. Los resultados de la evaluación del proceso ayudan a que se den cuenta cuáles actividades tienen más éxito que otras. También les da la información que necesitan para mejorar su proyecto.

Ejemplo: Pueden recolectar información sobre el número de sesiones que enseñaron del manual *Su corazón, su vida*. También puede recolectar información sobre cuánto tiempo dedicaron a las actividades durante las sesiones de capacitación.

Evaluación de los resultados

La evaluación de los resultados les indica el efecto que su proyecto tuvo en los participantes. Pueden ver cómo los participantes cambiaron después de haber completado las sesiones educativas. Ustedes pueden anotar cómo han cambiado los conocimientos, los sentimientos (actitudes) o las acciones (comportamientos) de los participantes después de haber terminado el proyecto. También pueden anotar los cambios en los valores clínicos (por ejemplo, pueden verificar si la presión arterial o el peso de los participantes ha bajado).

Ejemplo: Se les da un cuestionario a los participantes antes de la primera sesión (*pre-test*). Se les da el mismo cuestionario al final de la última sesión (*post-test*). Se compara los resultados de ambos cuestionarios. Esto les dejará saber cuanto aprendieron los participantes.

Otros métodos de evaluación

Ustedes pueden usar otros métodos para evaluar su proyecto. Un ejemplo es entrevistar a los participantes para pedirles su testimonio, es decir, que cuenten sus historias sobre cómo el proyecto les impactó. Pueden agregar fotografías y diarios personales de los cambios que han logrado durante el proyecto.

Su corazón, su vida: Tres estrategias para ofrecer en su comunidad

Estrategia	Metas	Descripción de las actividades	Lugar(es) donde se realiza el proyecto	Público destinatario
1. Capacitación de los promotores	• Aumentar el número de promotores preparados para capacitar a otros. • Aumentar el uso del manual *Su corazón, su vida* por los promotores capacitados. • Aumentar los conocimientos sobre la salud del corazón. • Aumentar las actitudes y los comportamientos positivos hacia un estilo de vida saludable. • Aumentar la capacidad para identificar los factores de riesgo para las enfermedades del corazón en los participantes.	Los promotores capacitados capacitan a otros al: • Reclutar a otros promotores. • Enseñar el manual *Su corazón, su vida* a otros promotores. • Administrar el *pre-test* y *post-test* a los promotores. • Hacer seguimiento para averiguar como los promotores capacitados están usando el manual *Su corazón, su vida*.	Clínicos y no clínicos: • Organizaciones comunitarias • Clínicas • Hospitales • Programas de salud pública	• Promotores • Otros profesionales de la salud (por ejemplo, enfermeras, nutricionistas y otros educadores en salud pública)

Su corazón, su vida: Tres estrategias para ofrecer en su comunidad *(continuación)*

Estrategia	Metas	Descripción de las actividades	Lugar(es) donde se realiza el proyecto	Público destinatario
2. Educación comunitaria **a. Solamente enseñar las sesiones del manual**	• Aumentar los conocimientos sobre la salud del corazón. • Aumentar las actitudes positivas para lograr cambios en el estilo de vida. • Aumentar los comportamientos para un estilo de vida saludable.	Promotores capacitados que trabajan en lugares no clínicos: • Reclutan a miembros de la comunidad. • Enseñan el manual *Su corazón, su vida.* • Administran el *pre-test* y *post- test* del formulario "Mis hábitos de salud".	No clínicos: • Agencias comunitarias • Centros comunitarios • Hogares • Escuelas • Iglesias • Centros para personas de la tercera edad	• Familias y otros miembros de la comunidad que hayan dado su consentimiento para participar en las sesiones educativas
b. Enseñar el manual e identificar el riesgo de enfermedades del corazón de los participantes	• Aumentar los conocimientos sobre la salud del corazón. • Aumentar actitudes positivas para lograr cambios en el estilo de vida. • Aumentar los comportamientos para un estilo de vida saludable. • Llevar el control de los datos clínicos de los participantes. • Referir a los participantes con valores clínicos elevados a profesionales de la salud para verificar que los niveles están altos.	Los promotores capacitados que trabajan en ambientes no clínicos: • Reclutan a miembros de la comunidad. • Enseñan el manual *Su corazón, su vida*. • Administran el *pre-test* y *post- test* del formulario "Mis hábitos de salud". • Toman la estatura, peso y medida de la cintura. • Miden su presión arterial, colesterol y glucosa. • Refieren a las personas con valores clínicos elevados a los profesionales de la salud para verificar que los niveles están altos.	• Agencia no clínica que colabora con los profesionales de la salud	• Familias y otros miembros de la comunidad que hayan dado su consentimiento para participar en las sesiones educativas

Su corazón, su vida: Tres estrategias para ofrecer en su comunidad *(continuación)*

Estrategia	Metas	Descripción de las actividades	Lugar(es) donde se realiza el proyecto	Público destinatario
3. Estilo de vida y control clínico	• Aumentar los conocimientos sobre la salud del corazón. • Aumentar actitudes positivas para lograr cambios en el estilo de vida. • Aumentar los comportamientos para un estilo de vida saludable. • Reducir el índice de masa corporal, la presión arterial alta, los niveles altos de colesterol y de glucosa en la sangre.	Promotores capacitados que son miembros del equipo de servicio de salud: • Enseñan el manual *Su corazón, su vida* a pacientes con factores de riesgo para las enfermedades del corazón y a pacientes interesados en aprender más sobre la salud del corazón. • Administran el *pre-test* y *post- test* del formulario "Mis hábitos de salud". • Toman la estatura, peso y medida de la cintura de los pacientes. • Llevan el control de la presión arterial, el colesterol y la glucosa de los pacientes en colaboración con los profesionales de la salud. • Hacen actividades de seguimiento (visitas a los hogares y llamadas telefónicas) para asegurarse que los pacientes estén siguiendo el tratamiento y haciendo cambios en el estilo de vida. • Dan apoyo y motivación.	• Clínicas • Hospitales • Programas de seguro médico privado • Centros de salud comunitarios • Consultorios médicos privados • Departamentos de salud	• Pacientes, con factores de riesgo para enfermedades del corazón • Pacientes interesados en aprender sobre la salud del corazón

Cuadro de evaluación de los resultados

Estrategia	Cuestionario	Use este cuestionario	Evaluación de los resultados
1. Capacitación de los promotores	*Pre-test* y *post-test* del formulario "Capacitación de los promotores"	• Antes y después de la capacitación	• Número y porcentaje de participantes que cambiaron su nivel de conocimientos • Número y porcentaje de participantes que cambiaron sus actitudes
2. Educación comunitaria **a. Sólo enseñar el manual.**	*Pre-test* y *post-test* de "Mis hábitos de salud"	• Antes y después de enseñar el manual	• Número y porcentaje de participantes que cambiaron su nivel de conocimientos, actitudes y comportamientos
b. Enseñar el manual e identificar el riesgo de enfermedades del corazón de los participantes.	*Pre-test* y *post-test* de "Mis hábitos de salud"	• Antes y después de enseñar el manual	• Número y porcentaje de participantes que cambiaron su nivel de conocimientos, actitudes y comportamientos
	"Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón"	• Antes y después de enseñar el manual	• Número y porcentaje de participantes que se fueron referidos a profesionales de salud • Número y porcentajes de participantes que realmente hicieron seguimiento con un profesional de la salud
3. Estilo de vida y control clínico	*Pre-test* y *post-test* de "Mis hábitos de salud"	• Antes y después de enseñar el manual • 12 meses después de recolectar los datos iniciales (datos basales)	• Número y porcentaje de pacientes que cambiaron su nivel de conocimientos, actitudes y comportamientos
	"Formulario de valores clínicos y seguimiento"	• Antes de enseñar el manual (datos basales) • 6 meses después de recolectar los datos iniciales o basales • 12 meses después de los datos basales	• Número y porcentaje de pacientes cuyos valores clínicos cambiaron • Número y porcentaje de pacientes que toman sus medicamentos
	"Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores"	• En el primer encuentro (después de enseñar el manual) • En el seguimiento a los 3 meses • En el seguimiento a los 6 meses • En el seguimiento a los 12 meses	• Número y porcentaje de pacientes contactados para el seguimiento

Capacitación de los promotores
Pre-test y *Post-test*

SÓLO PARA USO INTERNO **(Para la Estrategia 1)**
No. de identificación del participante: _____
Nombre de la persona que enseña el manual: _____ ❒$_1$Pre-test Fecha al iniciar la capacitación (MM/DD/AÑO): ____/____/_____ ❒$_2$Post-test Fecha al finalizar la capacitación (MM/DD/AÑO): ____/____/_____ ❒$_3$Seguimiento a los 30 días Fecha en que se comunicaron con el participante (MM/DD/AÑO): ____/____/_____ ¿A los treinta días después de la capacitación contactó al participante para saber como está usando el manual *Su corazón, su vida*? ❒$_1$Si ❒$_2$No ¿Qué actividades está realizando el participante? _____

Datos del participante

Estas preguntas son para obtener información acerca de usted. Por favor llene esta hoja **antes de la capacitación.** Solicite ayuda si la necesita.

1. Fecha de hoy (MM/DD/AÑO): _____/_____/_____
2. Fecha de nacimiento (MM/DD/AÑO): _____/_____/_____
3. Edad (en años): _____
4. Sexo: ❒$_1$Masculino ❒$_2$Femenino
5. Lugar de nacimiento: _____ Ciudad Estado País
6. ¿Se considera usted hispano o latino? ❒$_1$Si ❒$_2$No
7. ¿De qué raza se considera? Seleccione una o más de estas categorías. ❒$_1$Nativo de Alaska ❒$_2$India americana ❒$_3$Asiática ❒$_4$Negra o africana americana ❒$_5$Nativo de Hawai u otra Isla del Pacífico ❒$_6$Blanca

Capacitación de los promotores
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

8. ¿Cuántos años de escuela ha completado? (en los EE.UU. o en su país de origen)
   ❒1 Algo de escuela primaria
   ❒2 Completó primaria
   ❒3 Algo de escuela secundaria
   ❒4 Completó la escuela secundaria o su equivalente el GED
   ❒5 Algo de escuela técnica o vocacional
   ❒6 Terminó la escuela técnica o vocacional
   ❒7 Algo de universidad
   ❒8 Terminó sus estudios universitarios
   ❒9 Algo de estudios post-grado o maestría
   ❒10 Terminó sus estudios post-grado o maestría

9. Idioma que prefiere: ❒1 Español ❒2 Inglés ❒3 Ambos

10. ¿Ha trabajado como promotor(a) de salud?
    ❒1 Si ❒2 No

11. ¿Por cuánto tiempo?
    _____ años _____ meses

12. ¿Qué otros temas de salud ha enseñado usted? (Puede escoger más de una respuesta)
    ❒1 Ninguno
    ❒2 Asma
    ❒3 Diabetes
    ❒4 Cáncer
    ❒5 VIH/SIDA
    ❒6 Salud cardiovascular
    ❒7 Otros (por favor indique cuáles): _____

13. En su trabajo como promotor(a) de salud, ¿ha usado manuales para enseñar a otros?
    ❒1 Si ❒2 No
    Si contestó que sí, nombre del manual o manuales que ha usado:
    _____

14. ¿Es ésta su primera capacitación con el manual *Su corazón, su vida*? ❒1 Si ❒2 No

Capacitación de los promotores
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

Por favor ponga un círculo alrededor de sólo <u>una</u> respuesta para cada pregunta.

Doña Inés tiene 65 años y es la mamá de María. Dona Inés tiene diabetes y su presión arterial es de 148/98 mm Hg (milímetros de mercurio). Su nivel de colesterol en la sangre es de 250 mg/dL (miligramos por decalitros). A Doña Inés no le falta el salero en la mesa y le gusta mucho la comida salada.

1. ¿Cuáles son los factores de riesgo de Doña Inés para las enfermedades del corazón?

   a. El uso de pequeñas cantidades de sal, la inactividad física y el sobrepeso.
   b. La presión arterial alta, un nivel alto de colesterol en la sangre y un nivel bajo de azúcar en la sangre.
   c. Ser una mujer mayor de 55 años de edad, tener la presión arterial y el colesterol altos, tener diabetes y comer alimentos con alto contenido de sodio.
   d. Tener un nivel alto de colesterol en la sangre, tener la presión arterial baja, usar mucha sal, y la inactividad física.

2. Un promotor de salud le explica a Doña Inés lo que es la presión arterial alta:

   a. La presión arterial alta se determina agregándole 100 puntos a su edad.
   b. La presión arterial alta ocurre cuando en el cuerpo circula más sangre basándose en su estatura y peso.
   c. La presión arterial alta es una medida de 140/90 mm Hg o más.
   d. La presión arterial alta es cuando la sangre repentinamente deja de ir al cerebro.

María es la hija de Doña Inés y tiene 30 años. Cocina con mucha grasa y tiene 15 libras (6.8 kilos) de sobrepeso. Fríe el pollo, hace los frijoles refritos y le encantan los nachos con mucho queso. Cuando María no tiene tiempo de cocinar, compra las hamburguesas especiales extra grandes con papas fritas y una soda regular. María va hasta la esquina en carro. Sus “mejores amigos” son el control remoto de la televisión y su sillón verde. María tiene un nivel de colesterol de 240 mg/dL.

3. Los hábitos y factores de riesgo de María que aumentan su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón son:

   a. Un nivel alto de colesterol en la sangre, caminar, tener 30 años y tener sobrepeso.
   b. Tener sobrepeso, presión arterial alta y una historia familiar de enfermedades del corazón.
   c. Tener sobrepeso, ser físicamente inactiva, y cocinar y comprar alimentos con un alto contenido de grasa.
   d. Tener 30 años, haber tenido un ataque al corazón anteriormente y tener la presión arterial baja.

Capacitación de los promotores
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

4. ¿Cuáles de estos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón?

Marque su respuesta con una "X".

a.	Leer la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con nivel de sodio menor del 5 por ciento del valor diario.	❒1Si	❒2No	❒3No sé
b.	Preparar alimentos al horno, asados o hervidos en lugar de fritos.	❒1Si	❒2No	❒3No sé
c.	Tomar mucha leche regular *(whole milk)*.	❒1Si	❒2No	❒3No sé
d.	Tener en la cocina muchos bocadillos *(snacks)* como papitas fritas.	❒1Si	❒2No	❒3No sé
e.	Cocinar los frijoles con manteca.	❒1Si	❒2No	❒3No sé
f.	Comer porciones grandes de comida.	❒1Si	❒2No	❒3No sé

5. Las siguientes preguntas son sobre el tamaño de las porciones. Marque la respuesta correspondiente con una "X":

a.	1 taza de arroz cocinado, ¿corresponde a una porción?	❒1Si	❒2No	❒3No sé
b.	1/2 taza de fresas, ¿corresponde a una porción?	❒1Si	❒2No	❒3No sé
c.	1 taza de jugo de naranja, ¿corresponde a una porción?	❒1Si	❒2No	❒3No sé
d.	¿Es 1/2 taza de frijoles cocidos la porción que debe servirse?	❒1Si	❒2No	❒3No sé
e.	¿Es 1 tortilla de maíz la porción que debe servirse?	❒1Si	❒2No	❒3No sé

6. ¿Cree que las siguientes acciones conducen a tener un estilo de vida más saludable? Por favor indique si usted está de acuerdo o no, o si no sabe, marcando la respuesta con una "X".

a.	Quitar el pellejo al pollo.	❒1Estoy de acuerdo	❒2No estoy de acuerdo	❒3No sé
b.	Cocinar con manteca en lugar de aceite de canola, oliva o maíz.	❒1Estoy de acuerdo	❒2No estoy de acuerdo	❒3No sé
c.	Comprar vegetales enlatados en lugar de frescos o congelados.	❒1Estoy de acuerdo	❒2No estoy de acuerdo	❒3No sé
d.	Escoger sándwiches regulares en lugar de los especiales extra grandes cuando comen fuera.	❒1Estoy de acuerdo	❒2No estoy de acuerdo	❒3No sé
e.	Añadir frutas y vegetales a las comidas.	❒1Estoy de acuerdo	❒2No estoy de acuerdo	❒3No sé

Capacitación de los promotores
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

7. Por favor indique si está de acuerdo o no con la siguiente información. Marque su respuesta con una "X".

a.	El humo de segunda mano no es peligroso para la salud del corazón.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé
b.	El nivel deseable para el colesterol malo o LDL es menor de 100 mg/dL.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé
c.	Tener la medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88.9 centímetros) es saludable para una mujer.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé
d.	Los adultos necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa casi a diario para evitar aumentar de peso.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé
e.	La prueba de la hemoglobina A1c indica el nivel promedio de glucosa en la sangre durante las últimas 24 horas.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé
f.	Una persona sabe que su colesterol está elevado porque comienza a aumentar de peso.	❒1 Estoy de acuerdo	❒2 No estoy de acuerdo	❒3 No sé

8. ¿Quién debe seguir una alimentación saludable para el corazón?
Ponga un círculo alrededor de una sola repuesta.

   a. Sólo las personas que tienen un nivel alto de colesterol
   b. Sólo los adultos que tienen enfermedades del corazón
   c. Todas las personas mayores de 2 años de edad durante toda la vida
   d. Todas las personas entre los 40 y 65 años de edad

9. ¿Es importante para usted reducir su riesgo de enfermarse del corazón? Marque su respuesta con una "X".

   ❒1 No es tan importante ❒2 Es un poco importante ❒3 Es importante ❒4 Es muy importante

10. ¿Tiene confianza de poder enseñar el manual *Su corazón, su vida* a los miembros de la comunidad? Marque su respuesta con una "X".

   ❒1 No tengo confianza
   ❒2 Tengo algo de confianza
   ❒3 Tengo confianza
   ❒4 Tengo mucha confianza

¿Qué le pareció el taller de capacitación? (para la estrategia 1)

No. de identificación del participante *(Opcional)*: _____

Fecha (MM/DD/AÑO): _____ / _____ / _____

Ciudad: _____ Estado: _____

Por favor ponga un círculo alrededor del número de la respuesta que mejor da su opinión acerca de la capacitación y de los materiales que se usaron. Escoja una sola respuesta.

	No muy bueno	**Regular**	**Bueno**	**Muy bueno**	**Excelente**	**No se aplica**
1. La capacitación a la que asistió	1	2	3	4	5	0
2. Las hojas para repartir	1	2	3	4	5	0
3. Los dibujos educativos	1	2	3	4	5	0
4. Las demostraciones	1	2	3	4	5	0
5. La ayuda audiovisual	1	2	3	4	5	0
6. El contenido del manual	1	2	3	4	5	0
7. El material educativo	1	2	3	4	5	0
8. El conocimiento que tiene el promotor(a) del contenido del manual	1	2	3	4	5	0
9. La manera que el promotor(a) enseñó el manual	1	2	3	4	5	0
10. Las actividades en las que participó (p.ej., actuaciones, promesas, etc.)	1	2	3	4	5	0

Por favor, dé su respuesta a las siguientes preguntas:

11. ¿Qué fue lo que más le gustó de la capacitación?

_____

_____

_____

12. ¿Qué fue lo que menos le gustó de la capacitación?

_____

_____

_____

13. Mencione aspectos que se podrían mejorar para futuras capacitaciones.

_____

_____

_____

¿Qué le pareció el taller de capacitación? (para la estrategia 1) *(continuación)*

Ponga un círculo alrededor de un solo número para cada pregunta.

	No lo haré	**Es probable que no lo haga**	**No sé**	**Es probable que lo haga**	**Lo haré**
14. ¿Enseñará el manual *Su corazón, su vida* a los miembros de la comunidad?	1	2	3	4	5
15. ¿Hará cambios en sus hábitos?	1	2	3	4	5
16. ¿Compartirá la información de la capacitación con su familia?	1	2	3	4	5
17. ¿Compartirá la información de la capacitación con sus amigos?	1	2	3	4	5
18. ¿Compartirá la información de la capacitación con otros promotores?	1	2	3	4	5

19. ¿Hay otras maneras que piensa compartir la información? ❒$_1$Si ❒$_2$No

    19a. Si contestó que sí, por favor explique: _____

20. ¿Qué cambios hará como resultado de haber participado en esta capacitación?

    _____
    _____
    _____

21. Otros comentarios:

    _____
    _____
    _____

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test*

SÓLO PARA USO INTERNO (Para la Estrategia 2a, 2b and 3)	
❒$_1$Pre-test	Fecha al iniciar la capacitación (MM/DD/AÑO): _____/_____/_____
❒$_2$Post-test	Fecha al terminar la capacitación (MM/DD/AÑO): _____/_____/_____
Nombre de la persona que administra el cuestionario "Mis hábitos de salud": _____	
Lugar donde se imparte el proyecto: ❒$_1$Clínica No. de identificación del paciente _____	
❒$_2$Organización comunitaria No. de identificación del participante _____	
❒$_3$Otro: _____ No. de identificación del participante _____	

Información del participante

1. Fecha de hoy (MM/DD/AÑO) _____/_____/_____
2. Edad (en años): _____
3. Sexo: ❒$_1$Masculino ❒$_2$Femenino
4. Lugar de nacimiento: Ciudad _____ Estado _____ País _____
5. ¿Se considera usted hispano o latino? ❒$_1$Si ❒$_2$No
6. ¿De qué raza se considera? Seleccione una o más de estas categorías. ❒$_1$Nativo de Alaska ❒$_2$India americana ❒$_3$Asiática ❒$_4$Negra o africana americana ❒$_5$Nativo de Hawai u otra Isla del Pacífico ❒$_6$Blanca
7. Tiempo viviendo en los Estados Unidos: _____años _____ meses
8. Idioma que prefiere: ❒$_1$Inglés ❒$_2$Español ❒$_3$Ambos
9. ¿Le ha dicho algún profesional de la salud que usted tiene diabetes? ❒$_1$Si ❒$_2$No ❒$_3$No sé
10. ¿Hay en su familia historia de enfermedades del corazón? ❒$_1$Si ❒$_2$No ❒$_3$No sé

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

Sal y sodio
Indique con qué frecuencia hace lo siguiente. Marque con una X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿Compra verduras frescas en lugar de verduras enlatadas?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
2. ¿Usa cubos de caldo cuando cocina? (por ejemplo, cubitos de pollo o de carne)	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
3. ¿Lee las etiquetas para escoger los alimentos con bajo contenido de sodio?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
4. ¿Añade sal a las frutas?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
5. ¿Le pone sal al agua cuando cocina frijoles, arroz, fideos o verduras?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
6. ¿Compra carnes como jamón, mortadela, salchichas *(hotdogs)* o chorizo?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
7. ¿Usa el salero en la mesa?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
8. ¿Llena el salero con hierbas y especias en lugar de sal?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
9. ¿Come frutas y verduras en lugar de papitas fritas, tostaditas y chicharrones?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo

Colesterol y grasa
Indique con qué frecuencia hace lo siguiente. Marque con una X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿Toma la leche descremada o con 1% de grasa?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
2. ¿Come el queso con poca grasa?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
3. ¿Usa un spray de aceite de cocina en lugar de manteca para engrasar las sartenes?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

4. ¿Lee las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
5. ¿Quita el pellejo del pollo antes de cocinarlo?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
6. ¿Escurre la grasa y la tira cuando cocina la carne molida?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
7. ¿Usa mayonesa o aderezos sin grasa o con bajo contenido de grasa?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
8. ¿Usa aceite para preparar la comida en lugar de manteca?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo

Peso

Marque con un X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿Lee las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
2. ¿Cocina las comidas al horno o a la parrilla en lugar de freírlas?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
3. ¿Se sirve en su plato más verduras que carnes?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
4. ¿Se sirve porciones grandes de comida?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
5. ¿Toma agua en lugar de sodas regulares?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
6. ¿Toma limonada u otras bebidas azucaradas en polvo?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
7. ¿Come frutas en lugar de postres con alto contenido de azúcar?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo
8. ¿Come más cuando se siente con estrés?	❒1 Nunca	❒2 Pocas veces	❒3 Casi siempre	❒4 Todo el tiempo

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

Actividad física
Marque con un X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿Hace algún tipo de actividad física en su trabajo? ❒$_1$Yes ❒$_2$No
2. Sin incluir su trabajo, ¿hace algún otro tipo de actividad física? ❒$_1$Si ❒$_2$No **(Siga con la pregunta sobre el hábito de fumar)** Al marcar sí, conteste las siguientes preguntas:
2a. ¿Qué tipo de actividad física hace? (Puede seleccionar más de una respuesta) ❒$_1$Caminar ❒$_2$Ejercicios aeróbicos ❒$_3$Practica deportes ❒$_4$Otro: _____
2b. ¿Con qué frecuencia hace la actividad física? ❒$_1$Rara vez (1 día por semana) ❒$_2$Varias veces a la semana (2 a 6 días a la semana) ❒$_3$Diario (todos los días)
2c. ¿Cuántos minutos por día hace la actividad física? ❒$_1$Menos de 30 minutos ❒$_2$30–59 minutos ❒$_3$60 minutos o más

El hábito de fumar
Marque con una X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿Fuma cigarrillos?	❒$_1$Si	❒$_2$No
2. ¿Fuman otras personas de su familia?	❒$_1$Si	❒$_2$No
3. ¿Permite que las personas fumen en su casa?	❒$_1$Si	❒$_2$No

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

Alcohol
Marque con una X su respuesta para cada pregunta.

Nota: Una bebida es una cerveza (12 onzas) **o** una copa de vino (5 onzas) **o** 1½ onzas de licor (licor o güisqui *(whiskey)*, sea puro o mezclado en una bebida). Se puede beber todos los días, algunos días o solamente los fines de semana.

1. ¿Toma usted bebidas alcohólicas?
   ❒$_1$Si ❒$_2$No **(Siga con la pregunta sobre sus conocimientos)**
   Al marcar sí, conteste las siguientes preguntas:

1a. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?
❒$_1$Rara vez (en ocasiones especiales)
❒$_2$Ocasionalmente (una vez por mes)
❒$_3$Una vez por semana
❒$_4$Regularmente (varias veces por semana)
❒$_5$Diario

1b. Cuando consume bebidas alcohólicas, ¿cuánto consume en cada ocasión?
❒$_1$Una o dos bebidas
❒$_2$Tres a cuatro bebidas
❒$_3$Cinco o más bebidas

1c. ¿Con qué frecuencia consume más de tres bebidas alcohólicas en un día?
❒$_1$Nunca
❒$_2$Una o dos veces por semana
❒$_3$Tres a seis veces por semana
❒$_4$Todos los días

Conocimientos
Marque con una X su respuesta para cada pregunta.

1. ¿El tener la medida de la cintura grande puede aumentarle su riesgo de enfermarse del corazón?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
2. ¿El índice de masa corporal le dice si tiene sobrepeso?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
3. ¿Produce el hígado todo el colesterol que su cuerpo necesita para mantenerlo sano?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
4. ¿Comer alimentos con alto contenido de sodio puede aumentar su riesgo de tener presión arterial alta?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
5. ¿La manteca tiene bajo contenido de grasa saturada?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

6. ¿Puede aumentar su nivel de colesterol si come muchos alimentos con alto contenido de grasa saturada y grasa *trans*?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
7. ¿La presión arterial de 140 sobre 90 (140/90 mm Hg) es considerada presión arterial alta?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
8. ¿El tener sobrepeso o ser obeso le ponen en riesgo de desarrollar colesterol alto en la sangre?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
9. ¿La falta de actividad física puede aumentar su riesgo de enfermarse del corazón?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
10. ¿Solamente las personas con colesterol alto en la sangre deben tener una alimentación saludable?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
11. ¿Pueden morir los no fumadores a causa del humo de segundo mano?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
12. ¿La glucosa en ayunas de 126 mg/dL o más es considerada diabetes?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
13. ¿Tener la medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88.9 centímetros) es saludable para una mujer?	❒$_1$Si	❒$_2$No	❒$_3$No sé
14. ¿Tiene confianza de poder preparar alimentos saludables para su corazón? ❒$_1$No tengo confianza ❒$_2$Tengo algo de confianza ❒$_3$Tengo confianza ❒$_4$Tengo mucha confianza			

Mis hábitos de salud
Pre-test y *Post-test* *(continuación)*

Un día con la familia Ramírez

Las personas actúan de diferentes maneras cuando se dan cuenta que tienen que hacer cambios para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Lean sobre cómo la familia Ramírez actúa cuando se entera de su riesgo de enfermerse del corazón. Pongan una X al lado del miembro de la familia con el que más se identifica.

❒ **Mariano: "A mí no me importa".**

Mariano se entera que tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, pero a él no le preocupa demasiado. Se molesta cuando le recuerdan que debe cambiar sus hábitos dañinos. No tiene ninguna intención de hacer cambios para mejorar su salud. "Lo que será, será", dice Mariano.

❒ **Carmencita: "¡No logro dar el primer paso!"**

Carmencita está preocupada porque se ha enterado de su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Ella ha pensado hacer algunos cambios pero no logra comenzar a hacerlos. Se siente indecisa y no está motivada a tomar medidas para mejorar la salud. "El que no oye consejos, no llega a viejo", teme Carmencita.

❒ **Virginia: "Estoy haciendo planes".**

Virginia sabe que está en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y cree que debe prepararse para hacer cambios. En vez de solo decir que comenzará a hacer cambios, ella busca recetas para cocinar platillos saludables con menos grasa y se compra un par de zapatos para salir a caminar. "Del dicho al hecho hay mucho trecho", piensa Virginia.

❒ **Doña Fela: "Estoy tomando acción".**

Apenas Doña Fela supo que corría riesgo de enfermarse del corazón del corazón, tomó acción. Va a clases para aprender cómo mejorar su salud y pone en práctica lo que aprende. Tiene confianza y está contenta. Doña Fela usa recetas para cocinar saludablemente y sale a caminar todos los días. Ella hace cambios sencillos y ayuda a que otros hagan lo mismo. Ella dice, "Más vale prevenir que lamentar".

❒ **Néstor: "Me mantengo en el camino saludable".**

Néstor está muy motivado y hace cambios por el bien de su salud. Él sabe que es fácil regresar a los viejos hábitos. Hace planes para prevenir las recaídas y aprende a comenzar de nuevo cuando es necesario. Tiene una actitud positiva hacia la vida. Él pide ayuda y no se da por vencido. "El tiempo es oro y la salud un tesoro", dice Néstor.

Mis hábitos de salud
Post-test solamente *(continuación)*

Por favor conteste estas preguntas SÓLO después de haber completado todas las sesiones del manual *Su corazón, su vida*. Marque con una "X" su respuesta.

1. ¿Está satisfecho con las sesiones de *Su corazón, su vida* presentadas por los promotores?

   ❒$_1$No estoy satisfecho

   ❒$_2$Estoy un poco satisfecho

   ❒$_3$Estoy satisfecho

   ❒$_4$Estoy muy satisfecho

2. ¿Con quién ha compartido la información de las sesiones? Marque con una "X" todas las repuestas que se aplican. Pueden seleccionar más de una repuesta.

   ❒$_1$Con amigos

   ❒$_2$Con familia

   ❒$_3$Con mis compañeros del trabajo

   ❒$_4$Con otros (por favor especifique con quien): _____

Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón

SÓLO PARA USO INTERNO **(Para la Estrategia 2b)**
Número de identificación del participante: _____
Nombre de la persona que completa el formulario: _____ Número de identificación del promotor o promotora: _____
Lugar donde se imparte el proyecto: ❒2 Organización comunitaria: _____ ❒3 Otro lugar (favor especifique): _____
Nombre de la organización conquien está asociado: _____

Utilice este cuadro para registrar las valores o medidas correspondientes para cada participante en el proyecto.

	Fecha *Pre-test* _____/_____/_____ MM DD AÑO	Fecha *Post-test* _____/_____/_____ MM DD AÑO
Presión arterial		
Promedio de dos lecturas:		
Sistólica (número superior)	_____mmHg	_____mmHg
Diastólica (número inferior)	_____mmHg	_____mmHg
Sobrepeso y obesidad		
Estatura	____pies ____pulgadas ____metros ____centímetros	____pies ____pulgadas ____metros ____centímetros
Peso	____libras o _____ kilos	____libras o _____ kilos
Índice de masa corporal (IMC)	____IMC	____IMC
Medida de la cintura	____pulgadas o ___centímetros	____pulgadas o ___centímetros
Colesterol en la sangre		
Total	_____mg/dL	_____mg/dL
LDL	_____mg/dL	_____mg/dL
HDL	_____mg/dL	_____mg/dL
Triglicéridos	_____mg/dL	_____mg/dL

Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón *(continued)*

Glucosa en la sangre Hb A1c Nivel de glucosa en la sangre (no en ayunas) Nivel de glucosa en la sangre (en ayunas)	 _____% _____mg/dL _____mg/dL	 _____% _____mg/dL _____mg/dL
<u>Todo participante con un nivel elevado de cualquiera de estas medidas deberá ser referido para una evaluación adicional.</u> ¿Tiene el participante un nivel elevado de alguna medida? ❒$_1$Si ❒$_2$No En caso afirmativo, el participante será referido a: _____		
¿El participante recibió cuidados de seguimiento? ❒$_1$Si ❒$_2$No		

Formulario de valores clínicos y seguimiento

SÓLO PARA USO INTERNO (Para la Estrategia 3)
No. de identificación del participante: _____
Nombre de la persona que completa el cuestionario: _____ No. de identificación del promotor(a): _____
Lugar donde se imparte el proyecto: ❒1 Clínica

Datos del participante

1. Fecha de hoy (MM/DD/AÑO): _____/_____/_____
2. Edad (en años): _____
3. Sexo: ❒1 Masculino ❒2 Femenino
4. ¿Se considera usted hispano o latino? ❒1 Si ❒2 No
5. De qué raza se considera? Seleccione una o más de estas categorías. ❒1 Nativo de Alaska ❒2 India americana ❒3 Asiática ❒4 Negra o africana americana ❒5 Nativo de Hawai u otra Isla del Pacífico ❒6 Blanca
6. Lugar de nacimiento: _____ Ciudad Estado País
7. Tiempo viviendo en los Estados Unidos: ____ años _____ meses
8. Idioma que prefiere: ❒1 Inglés ❒2 Español ❒3 Ambos
9. ¿Hay en su familia historia de enfermedades del corazón? ❒1 Si ❒2 No ❒3 No sé

Formulario de valores clínicos y seguimiento *(continuación)*

	Datos basales Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**6 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**12 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO
10. **Colesterol en la sangre**			
¿Alguna vez le ha dicho su médico u otro profesional de la salud que usted tiene el colesterol alto?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
¿Toma medicamentos?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
Colesterol Total	_____ mg/dL	_____ mg/dL	_____ mg/dL
LDL	_____ mg/dL	_____ mg/dL	_____ mg/dL
HDL	_____ mg/dL	_____ mg/dL	_____ mg/dL
Triglicéridos	_____ mg/dL	_____ mg/dL	_____ mg/dL
11. **Presión arterial**			
¿Alguna vez le ha dicho su médico u otro profesional de la salud que usted tiene prehipertensión?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
¿Alguna vez le ha dicho su médico u otro profesional de la salud que usted tiene presión arterial alta?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
¿Toma medicamentos?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
Promedio de dos medidas:			
Sistólica	_____ mmHg	_____ mmHg	_____ mmHg
Diastólica	_____ mmHg	_____ mmHg	_____ mmHg

Formulario de valores clínicos y seguimiento *(continuación)*

	Datos basales Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**6 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**12 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO
12. **Diabetes**			
¿Alguna vez le ha dicho su médico u otro profesional de la salud que usted tiene la prediabetes?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
¿Alguna vez le ha dicho su médico u otro profesional de la salud que usted tiene un nivel alto de glucosa (azúcar) en la sangre?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
¿Toma medicamentos?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
Hb A1c	_____%	_____%	_____%
Nivel de glucosa en la sangre (en ayunas)	_____ mg/dL	_____ mg/dL	_____ mg/dL
13. **Sobrepeso y obesidad**			
Peso	_____ libras o _____ kilos	_____ libras o _____ kilos	_____ libras o _____ kilos
Estatura	__pies __pulgadas o ____metros ____centímetros	__pies __pulgadas o ____metros ____centímetros	__pies __pulgadas o ____metros ____centímetros
Índice de masa corporal (IMC)	_____ IMC	_____ IMC	_____ IMC
Medida de la cintura	_____ pulgadas o _____ centímetros	_____ pulgadas o _____ centímetros	_____ pulgadas o _____ centímetros
14. **Medicamentos: Si el paciente toma medicamentos pregunte lo siguiente:**			
¿Toma sus medicamentos siguiendo las instrucciones del doctor?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No

Formulario de valores clínicos y seguimiento *(continuación)*

	Datos basales Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**6 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO	**12 meses después de los datos basales** Fecha: ___/___/___ MM DD AÑO
15. **Si la respuesta a la pregunta 14 es "no," por favor pregúntele al paciente:** "¿Me puede decir por qué no está tomando sus medicamentos?" **(Basándose en lo que dice el paciente, por favor marque todas las respuestas correspondientes.)**			
a. Creo que tomar medicamentos todos los días no me hace bien.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
b. Me olvido de tomar mis medicamentos.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
c. No entendí lo que el doctor me dijo.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
d. Dejo de tomar mis medicamentos cuando me siento mejor.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
e. Me siento mal cuando tomo los medicamentos.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
f. No tengo quien me ayude.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
g. No tengo dinero para comprar los medicamentos.	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
h. Otra razón (por favor especifique):	_____ _____	_____ _____	_____ _____

Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores

SÓLO PARA USO INTERNO
(Para la Estrategia 3)
Por favor llene este formulario despues de enseñar el manual para documentar el encuentro con el paciente.

No. de identificación del participante: _____

Nombre de la persona que completa el formulario: _____
Número de identificación del promotor(a): _____
Persona que enseña el manual: _____

Lugar donde se imparte el proyecto:
❒$_1$Clínica

¿Cuáles de las siguientes actividades hace usted? Marque con una "**X**" a todas las que apliquen.

ACTIVIDADES	Primer encuentro	Seguimiento a los 3 meses	Seguimiento a los 6 meses	Seguimiento a los 12 meses
	Fecha: __/__/__ MM DD AÑO	Fecha: __/__/__ MM DD AÑO	Fecha: __/__/__ MM DD AÑO	Fecha: __/__/__ MM DD AÑO
1. ¿Escucha las inquietudes del paciente?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
2. ¿Hace citas para el paciente?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
3. ¿Le hace acuerdo al paciente de las citas que tiene?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
4. ¿Hace arreglos para obtener medios de transporte para el paciente?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
5. ¿Sirve como intérprete para el paciente?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
6. ¿Le da materiales educativos o de consejería al paciente?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
7. ¿Repasa con el paciente los materiales educativos o de consejería?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
8. ¿Le consulta al paciente si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No
9. ¿Anima al paciente para que siga el plan de tratamiento?	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No	❒$_1$Si ❒$_2$No

Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores *(continuación)*

	Primer encuentro	Seguimiento a los 3 meses	Seguimiento a los 6 meses	Seguimiento a los 12 meses
10. ¿Le da sugerencias al paciente sobre que puede hacer para acordarse de tomar los medicamentos?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
11. ¿Pregunta al paciente qué dificultades tuvo al tratar de realizar cambios en sus hábitos?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
12. ¿Le explica al paciente los beneficios de cambiar sus hábitos de estilo de vida?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
13. ¿Anima al paciente a que participe en los grupos de apoyo?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
14. ¿Refiere al paciente a los servicios de salud y comunitarios?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
15. ¿Hace visitas al hogar para dar seguimiento?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
16. ¿Realiza llamadas por teléfono para dar seguimiento?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
17. ¿Anota lo que discute con el paciente en las visitas a la casa o llamadas telefónicas?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
18. ¿Se reúne regularmente con sus supervisores?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
19. ¿Hace anotaciones en la hoja clínica del paciente?	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No
20. ¿Otro?_____ _____	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No	❐$_1$Si ❐$_2$No

Formulario de registro de datos (para las estrategias 1, 2a, 2b y 3)

Estrategia	Use este cuestionario	Información que se recolectará
1. Capacitación de los promotores	"Registro de asistencia"	❒ Número de participantes capacitados _____ ❒ Número de sesiones impartidas _____
	Cuestionario "¿Qué le pareció el taller de capacitación?"	❒ Número y porcentaje de participantes que les gustó la capacitación (y la calificaron de "bueno", "muy bueno" o "excelente") _____ ❒ Número y porcentaje de participantes que informaron que harán o que probablemente harán cambios en sus hábitos de salud _____
	Solamente el *post-test* de la "Capacitación de los promotores"	❒ Número y porcentaje de participantes que están usando el manual *Su corazón, su vida* a los 30 días después de haber completado la capacitación _____ ❒ Tipos de actividades que los participantes han realizado en los 30 días después de haber sido capacitados

Formulario de registro de datos (para las estrategias 1, 2a, 2b y 3) *(continuación)*

Estrategia	Use este cuestionario	Información que se recolectará
2. Educación comunitaria	"Registro de asistencia"	❒ Número de participantes que se aconsejaron/enseñaron _____ ❒ Número de sesiones impartidas _____
a. Sólo enseñar las sesiones del manual	"Mis hábitos de salud" *post-test*	❒ Número de participantes satisfechos con el proyecto _____ ❒ Número de personas que compartieron información sobre el proyecto _____
	"Registro de asistencia"	❒ Número de participantes que se enseñaron/aconsejaron _____ ❒ Número de sesiones impartidas _____
	"Mis hábitos de salud" *post-test*	❒ Número de participantes satisfechos con el proyecto _____ ❒ Número de personas que compartieron información sobre el proyecto _____
b. Enseñar el manual e identificar el riesgo de enfermedades del corazón de los participantes	"Formulario de pruebas para identificar el riesgo de enfermedades del corazón"	❒ Número de participantes a los que se les evaluó para identificar el riesgo de enfermedades del carazón _____ ❒ Número de participantes con valores clínicos elevados _____ ❒ Número de participantes a los que se les refirió a un profesional de cuidados de la salud _____ ❒ Número de participantes que realmente hicieron seguimiento con un profesional de cuidados de la salud _____

Estrategia	Use este cuestionario	Información que se recolectará
3. Estilo de vida y control clínico	"Registro de asistencia"	❒ Número de participantes que se aconsejaron/enseñaron _____ ❒ Número de sesiones impartidas _____
	"Mis hábitos de salud" *post-test*	❒ Número de participantes satisfechos con el proyecto _____ ❒ Número de personas que compartieron información sobre el proyecto _____
	"Formulario de valores clínicos y seguimiento"	Datos basales / 6 meses / 12 meses ❒ Número de participantes evaluados para identificar factores de riesgo: _____ _____ _____ ❒ Número de pacientes con: ❒ Prehipertensión _____ _____ _____ ❒ Presión arterial alta _____ _____ _____ ❒ Nivel alto de colesterol en la sangre _____ _____ _____ ❒ Prediabetes _____ _____ _____ ❒ Nivel alto de glucosa en la sangre _____ _____ _____ ❒ Índice de masa corporal (IMC) de 25 o mayor _____ _____ _____ ❒ Medida de cintura mayor de 35 pulgadas (88.9 cm) para las mujeres _____ _____ _____ ❒ Medida de cintura mayor de 40 pulgadas (101.6 cm) para los hombres _____ _____ _____ ❒ Número de pacientes que toman medicamentos para: ❒ Presión alta: _____ _____ _____ ❒ Colesterol alto: _____ _____ _____ ❒ Diabetes: _____ _____ _____
	"Formulario de seguimiento de las actividades de los promotores"	❒ Número de pacientes contactados en el primer encuentro _____ ❒ Número de pacientes contactados a los 3 meses _____ ❒ Número de pacientes contactados a los 6 meses _____ ❒ Número de pacientes contactados a los 12 meses _____ ❒ Lista de actividades realizadas por los promotores en el primer encuentro, a los 3 meses, a los 6 meses y a los 12 meses

Cómo hacer un plan para evaluar su proyecto

Escriba su plan para la evaluación de cada proyecto usando la guía a continuación.

Proyecto 1: Capacitación de los promotores para promover el manual *Su corazón, su vida* en su comunidad.

- Su agencia ha acordado realizar el taller de capacitación para promotores de salud, *Su corazón, su vida*, para 25 promotores de agencias comunitarias que lo han solicitado.
- Su supervisor les pide a usted y a otros dos promotores que planeen el taller de capacitación de los promotores y que desarrollen el plan de evaluación.

¿Quién es el público destinatario?	**¿Qué estrategia usarán?**	**Anoten los formularios que usarán para recolectar los datos.**	**Describan las actividades que harán para realizar la estrategia. (Las siguientes preguntas sirven de ejemplos.)**	**Decidan quién administrará los datos recolectados.**	**¿Quién escribirá el informe?**
			¿Cómo reclutarán a los participantes? ¿Qué horario escogerán para las clases? ¿Quién enseñará las clases?	¿Quién recolectará los datos? ¿Quién ingresará los datos? ¿Quién analizará los datos?	

Cómo hacer un plan para la evaluación de su proyecto *(continuación)*

Escriba su plan para la evaluación de cada proyecto usando la guía a continuación.

Proyecto 2: Ayudar a los miembros de la comunidad para que hagan cambios en su estilo de vida para mejorar la salud del corazón.

- Su agencia en Ajo, Nuevo México, es una organización comunitaria.
- Su supervisor le ha pedido que ayude a desarrollar el plan de evaluación del proyecto de educación comunitaria *Su corazón, su vida*.
- El proyecto es para adultos de 30 a 60 años de edad.
- La meta es reclutar, enseñar y aumentar los conocimientos, actitudes y destrezas de los miembros de la comunidad que participan en el proyecto.

¿Quién es el público destinatario?	**¿Qué estrategia usarán?**	**Anoten los formularios que usarán para recolectar los datos.**	**Describan las actividades que harán para realizar la estrategia. (Las siguientes preguntas sirven de ejemplos.)**	**Decidan quién administrará los datos recolectados.**	**¿Quién escribirá el informe?**
			¿Cómo reclutarán a los participantes?	¿Quién recolectará los datos?	
			¿Qué horario escogerán para las clases?	¿Quién ingresará los datos?	
			¿Quién enseñará las clases?	¿Quién analizará los datos?	

Cómo hacer un plan para la evaluación de su proyecto *(continuación)*

Escriba su plan para la evaluación de cada proyecto usando la guía a continuación.

Proyecto 3: Ayudar a los pacientes a poner en control sus factores de riesgo para las enfermedades del corazón y realizar cambios en su estilo de vida.

- Su clínica se encuentra situada en la frontera entre Estados Unidos y México.
- Su clínica ha decidido comenzar un proyecto de salud del corazón para ayudar a los pacientes a cambiar sus comportamientos y bajar los valores clínicos.
- Usted y otros dos promotores asisten a una conferencia de promotores para recibir la capacitación en cómo impartir el manual *Su corazón, su vida.*
- Ahora su supervisor les ha pedido que desarrollen las actividades y un plan de evaluación para el proyecto.

¿Quién es el público destinatario?	**¿Qué estrategia usarán?**	**Anoten los formularios que usarán para recolectar los datos.**	**Describan las actividades que harán para realizar la estrategia. (Las siguientes preguntas sirven de ejemplos.)**	**Decidan quién administrará los datos recolectados.**	**¿Quién escribirá el informe?**
			¿Cómo reclutarán a los participantes? ¿Qué horario escogerán para las clases? ¿Quién enseñará las clases?	¿Quién recolectará los datos? ¿Quién ingresará los datos? ¿Quién analizará los datos?	

"Haz el bien y no mires a quién".

Apéndice

Actividades para capacitar a los promotores de salud

A p é n d i c e

Actividades para capacitar a los promotores de salud

El manual *Su corazón, su vida* se utiliza para capacitar a los promotores de salud sobre la salud del corazón. El manual también puede usarse como guía para realizar sesiones para educar a los miembros de la comunidad sobre la salud del corazón.

Los promotores capacitados pueden capacitar a otros promotores y pueden realizar educación comunitaria para promover comportamientos saludables para tener un corazón sano. También pueden realizar sesiones en las clínicas para ayudar a los pacientes a controlar sus factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

La primera parte de este apéndice contiene actividades para ayudar a los promotores de salud a desarrollar destrezas para preparar las presentaciones. Las hojas que se reparten en esta sesión ofrecen consejos para dirigir un grupo y oportunidades para practicar la presentación de los temas durante la capacitación. La hoja o volante en la página 437 se puede usar para hacerle publicidad a las sesiones de capacitación para los promotores. Este volante se puede colocar en las clínicas y organizaciones locales y los líderes comunitarios pueden ayudar a encontrar personas para el proyecto de capacitación.

La segunda parte contiene la serie de cinco fotonovelas cortas y entretenidas para prevenir los factores de riesgo contra las enfermedades del corazón. Presenta a Doña Fela y la familia Ramírez haciendo cambios de hábitos para proteger sus corazones.

La tercera parte contiene actividades especiales e información adicional que los promotores pueden usar para mejorar el aprendizaje durante la capacitación. Estas actividades especiales también se pueden ofrecer como actividades independientes en eventos comunitarios como ferias de salud o festivales de nutrición.

Parte 1
Sesión de capacitación: Cómo prepararse para hacer una presentación

Nota: Si su objectivo es capacitar a promotores de salud, imparta la siguiente sección despúes de finalizar las sesiones 1 y 7.

Los buenos promotores de salud deben saber desenvolverse y hacer presentaciones en público. En esta sección encontrará información sobre cómo un promotor de salud puede prepararse para hacer un proyecto de capacitación para otros promotores de salud usando el manual *Su corazón, su vida.*

Al finalizar la sesión 1

■ **Diga:**

Cuando ustedes finalicen la capacitación de *Su corazón, su vida,* podrán dirigir su propio proyecto para grupos de su comunidad. Como promotores de salud, no estarán dando consejo o asesoramiento médico. Ustedes ofrecerán información y apoyo a otros para animarlos a que tengan vidas más sanas y a que aprovechen los servicios de salud disponibles en la comunidad.

Nota: Dé a cada promotor de salud las hojas "Sugerencias para impartir el manual *Su corazón, su vida"* y "Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos" (páginas 434–435).

■ **Diga:**

Ahora vamos a repasar algunos pasos que les ayudarán a preparar una presentación más interesante y motivadora del manual *Su corazón, su vida.*

■ **Diga:**

Empecemos leyendo las "Sugerencias para impartir el manual *Su corazón, su vida*" y las "Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos". Les recomiendo que usen estas hojas cuando preparen la presentación y enseñen el manual *Su corazón, su vida*.

La práctica hace al maestro

Los promotores de salud encuentran muy útil practicar cómo enseñar una sesión para ganar confianza como presentadores. Su grupo puede practicar durante la capacitación de dos maneras: (1) los participantes presentan una sesión completa en grupos pequeños o (2) cada participante presenta un tema de cualquiera de las sesiones. Usted debe decidir cuál de estos métodos es el más apropiado para su grupo.

1. Presentación de una sesión

Esta actividad ofrece a los promotores la oportunidad de practicar cómo enseñar las sesiones del manual *Su corazón su vida*. Al final de la sesión 7, **divida** a los participantes en dos grupos. **Asigne** a un grupo la tarea de presentar la sesión 9 y al otro grupo la de presentar la sesión 10.

Cuando finalice las sesiones 7 y 8, **dé** a los grupos 30 minutos para preparar sus presentaciones. **Dé** a cada grupo las hojas para repartir y los demás materiales que necesitan para presentar cada sesión.

Al finalizar la sesión 7

- **Diga:**

  Ahora ustedes tendrán la oportunidad de ser los capacitadores. Dividámonos en dos grupos. Un grupo estará a cargo de enseñar la Sesión 9—Coma de manera saludable para el corazón, aun cuando tenga poco tiempo y dinero y el otro la Sesión 10—Goce de la vida sin el cigarrillo.

- **Diga:**

  Ahora cada grupo tendrá 30 minutos para repasar la sesión asignada y decidir cómo presentar las actividades. Pueden usar este tiempo para dividir la sesión que les tocó entre los integrantes de su grupo.

- **Diga:**

  La próxima semana, cuando termine de presentarles la sesión 8, también tendrán otros 30 minutos para seguir preparando su presentación en grupo. Luego, cada grupo tendrá una hora para enseñar la sesión que le tocó. El grupo que no está dando la clase hará sugerencias constructivas a los presentadores sobre lo que hicieron bien y cómo pueden mejorar.

2. Presentación de un tema

En este segundo método de practicar, cada participante presentará uno de los temas tratados en una de las sesiones. Cada participante podrá hacer una presentación de 5 a 10 minutos, solo o con un compañero. **Presente** esta actividad al final de la Sesión 7, pidiendo a los promotores que elijan el tema que van a presentar. **Déles** tiempo para que practiquen sus temas.

Al finalizar la Sesión 7

- **Diga:**

  Después de que yo termine de presentarles las sesiones 8, 9 y 10, cada uno de ustedes hará una breve presentación sobre uno de los temas de una sesión del manual. Pueden presentar el tema solos o con un compañero. Cada presentación durará unos 5 a 10 minutos.

- **Entregue** a los participantes una copia de la hoja para repartir titulada "*Su corazón, su vida*: Temas para practicar" (página 436).

- **Diga:**

  Aquí tienen una lista de los temas que pueden elegir. Les daré unos minutos para que elijan el tema y escojan a su compañero si deciden trabajar en pareja. Luego haremos una lista de los temas y de los presentadores. No se pongan nerviosos, aquí somos todos amigos.

Nota: A continuación encontrará la lista de temas.

***"Su corazón, su vida*: Temas para practicar"**

- Cómo funciona el corazón (sesión 1)
- Actividad sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón (sesión 1)
- ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón? (sesión 2)
- Tipos de actividad física (sesión 3)
- Beneficios de la actividad física (sesión 3)
- Cómo prevenir la presión arterial alta (sesión 4)

- Reduzca la sal y el sodio (sesión 4)
- Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro (sesión 5)
- El síndrome metabólico y su salud (sesión 5)
- Actividad de las etiqueta de los alimentos: Las grasas (sesión 5)
- Información sobre la grasa saturada, la grasa *trans,* el colesterol y la fibra en la alimentación (sesión 5)
- Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada (sesión 5)
- Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable? (sesión 6)
- La manera saludable de perder peso (sesión 6)
- Los pasos clave para controlar la diabetes (sesión 7)
- Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (sesión 7)
- La comida latina (sesión 8)
- Cómo comer de la casa de manera saludable cuando dispone de poco tiempo (sesión 9)
- Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón (sesión 9)
- Ahorre dinero en la compra de los alimentos (sesión 9)
- El hábito de fumar causa daño (sesión 10)
- Rompa con el hábito de fumar (sesión 10)

■ **Pregunte:**

¿Qué temas escogieron para presentar?

■ **Anote** el nombre de cada miembro del grupo (y el de su compañero o compañera, si corresponde) al lado de cada tema.

Nota: Si demasiadas personas eligen los mismos temas, pídales que elijan otros.

■ **Diga:**

Cuando presenten los temas, recuerden utilizar las "Sugerencias para impartir el manual *Su corazón, su vida*" (página 434) y las "Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos" (página 435).

Nota: Decidan quiénes de los partícipantes presentarán sus temas al final de la sesión 8 y quiénes presentarán sus temas al final de las sesiones 9 y 10.

Nota: Ahora dé a los participantes unos 30 minutos para que repasen sus temas, hagan preguntas o practiquen entre ellos.

Al final de las sesiones 8, 9 y 10

Nota: Cuando usted termine de presentar las sesiones 8, 9 y 10, les toca a los participantes presentar sus temas.

■ **Diga:**

Ahora presentaremos los temas. Cada persona o equipo hará una presentación de unos 5 minutos. Este ejercicio les permitirá practicar las técnicas de enseñanza y recibir comentarios de los demás. Cada vez que hagan una presentación se sentirán más cómodos y aprenderán más maneras de hacer participar a la gente.

■ **Pida** a una persona o a una pareja para que haga la primera presentación. Después de la presentación, **dé** a los participantes de tres a cinco minutos para que hagan preguntas o comentarios de lo bueno y de lo que se puede mejorar. **Agradezca** a los participantes y haga comentarios positivos. **Corrija** amablemente cualquier información incorrecta. Luego **pida** a otro participante o pareja que haga su presentación.

Siga estas instrucciones para cada presentación hasta que todos los participantes hayan hecho la suya.

■ **Diga:**

Sus presentaciones han mostrado lo mucho que hasta ahora han aprendido ustedes acerca de la salud del corazón. Espero que aprovechen cada oportunidad que tengan para difundir el mensaje que las familias latinas pueden hacer cambios para reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón. Los promotores de salud como ustedes son la clave para ayudar a nuestras familias y a nuestras comunidades a tener estilos de vida más saludables.

3. Si desean practicar más

■ **Diga:**

Aquí tienen algunas ideas para practicar más y ganar más confianza:

- Observen a un promotor con experiencia enseñar una sesión completa o todo el manual.
- Presenten una sesión completa a otros promotores de salud.
- Enseñen en equipo una sesión o todo el manual a un grupo de la comunidad, con la ayuda de un promotor con más experiencia. Pídanle al coordinador de su proyecto que les brinde apoyo.

Sugerencias para impartir el manual *Su corazón, su vida*

Antes de cada sesión

- Repase el manual cuidadosamente varias veces.
- Obtenga información sobre los que participarían en su proyecto (nivel de educación, cuán dispuestos están a recibir nueva información sobre la salud, etc.).
- Practique lo que enseñará frente a su familia o amigos usando todos los materiales de cada sesión.
- Reúna los materiales y equipo que va a necesitar (carteles, música, videos, hojas para repartir, cables alargadores, monitor, VCR o DVD, dibujos educativos, marcadores, cinta para medir, cinta adhesiva que no deje marcas en la pared y alimentos para mostrar).

El día de la sesión

- Llegue por lo menos 30 minutos antes de que empiece la sesión.
- Arregle las sillas y mesas en forma de "U" para que todos participen.
- Fíjese dónde hay tomas de enchufes e interruptores de luz.
- Instale el equipo audiovisual.
- Deje el video preparado para empezar en la parte que usted necesita.
- Coloque los carteles donde los participantes puedan verlos. Asegúrese de no dañar las paredes.
- Coloque las hojas para repartir a los participantes en el orden en que las va a entregar. Fíjese que haya copias para todos.
- Arregle lo necesario para las actividades o bocadillos que haya planeado.

Después de la sesión

- Recoja todos los formularios.
- Agradezca a todos por haber venido.
- Déje la sala limpia y ordenada como la encontró.

Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos

1. **Mantenga contacto visual con todos los participantes.**

2. **Hable para que todos los participantes puedan oír:** Hable con voz clara, fuerte y cordial.

3. **Muestre su entusiasmo:** Sea expresivo, muévase, use sus manos y sonría.

4. **Recuerde cuánto tiempo tiene disponible:** Planee su presentación de modo que no tenga que apresurarse. No permita que la clase se extienda mucho.

5. **Muestre interés por los participantes:**

   - Salúdelos cuando llegan a la sesión.
   - Dígales que aprecia el tiempo que dedican al proyecto y su asistencia.
   - Escuche lo que digan.
   - Hable de manera simple y sin rodeos.
   - Ayúdeles a fijar metas realistas para sus promesas.
   - Manténgase tranquilo y tome las cosas con humor. Tenga una actitud positiva.
   - Termine con un repaso de los puntos más importantes. Agradézcales su asistencia.

6. **Trate de que todos participen:** Las personas tienden a aprender más cuando participan activamente. Evite ser sólo usted quien habla al grupo:

   - Haga preguntas al grupo. Elogie las respuestas correctas. Corrija amablemente la información incorrecta.
   - Responda a las preguntas de los participantes. Sea honesto si no sabe la respuesta. Averigue las respuestas a las preguntas que no puede contestar.

7. **Preste atención al contenido de cada sesión:** Su presentación debe dar la información correcta.

Su corazón, su vida: Temas para practicar

- Cómo funciona el corazón (sesión 1)
- Actividad sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón (sesión 1)
- ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón? (sesión 2)
- Tipos de actividad física (sesión 3)
- Beneficios de la actividad física (sesión 3)
- Cómo prevenir la presión arterial alta (sesión 4)
- Reduzca la sal y el sodio (sesión 4)
- Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro (sesión 5)
- Actividad de las etiquetas de los alimentos (sesión 5)
- Información sobre la grasa saturada, la grasa *trans,* el colesterol y la fibra (sesión 5)
- El síndrome metabólico y su salud (sesión 5)
- Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada (sesión 5)
- Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable? (sesión 6)
- La manera saludable de perder peso (sesión 6)
- Los pasos clave para controlar la diabetes (sesión 7)
- Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (sesión 7)
- La comida latina (sesión 8)
- Cómo comer de manera saludable cuando dispone de poco tiempo (sesión 9)
- Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón (sesión 9)
- Ahorre dinero en la compra de los alimentos (sesión 9)
- El hábito de fumar causa daño (sesión 10)
- Rompa con el hábito de fumar (sesión 10)

Únase a la lucha contra las enfermedades del corazón en la comunidad latina

Participe en un taller de capacitación de *Su corazón, su vida,* especialmente para promotores de la salud

Aprenda acerca de la salud del corazón

El taller de capacitación *Su corazón, su vida* le permitirá obtener conocimientos, destrezas y motivación que le ayudarán a tomar medidas para prevenir las enfermedades del corazón.

Enseñe a otros acerca de la salud del corazón

El taller de capacitación también le ayudará a aprender métodos y conocer los materiales educativos para hacer presentaciones sobre la salud del corazón en su comunidad usando el manual *Su corazón, su vida.*

¡Inscríbase hoy mismo!

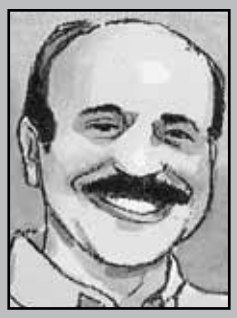
El próximo taller de capacitación se llevará a cabo:

Fecha: _____ **Hora:** _____

Lugar: _____

Para inscribirse hable con: _____

Al completar la capacitación, cada participante recibirá un certificado.

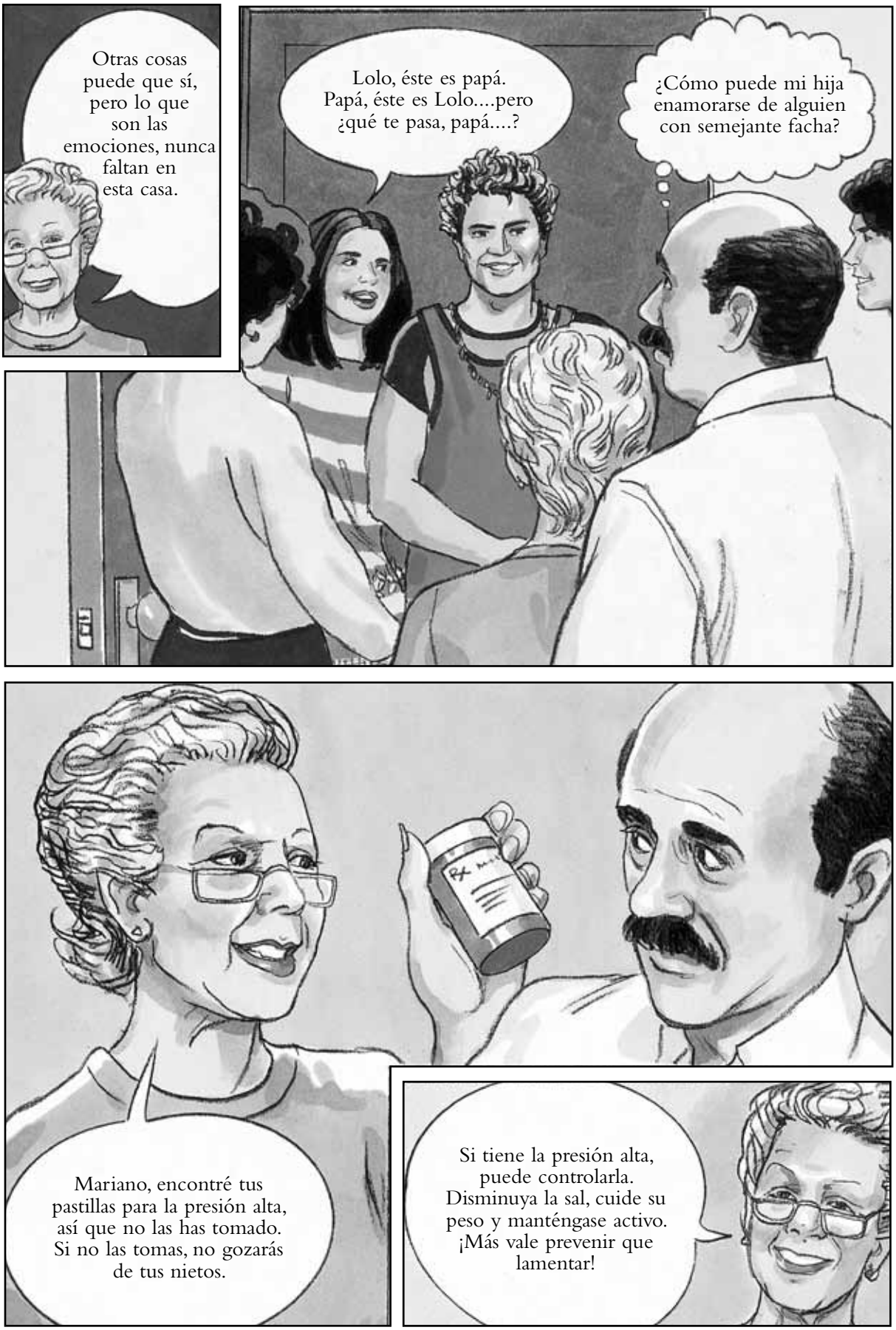


Parte 2
Las fotonovelas de la familia Ramírez

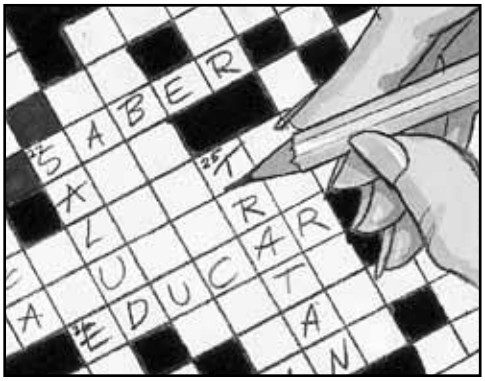
La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio


Dos horas más tarde...
Las máquinas de hacer ejercicio suelen dar excelentes resultados, pero no espere a poder comprarse el último modelo para comenzar a ponerse en forma.
¡Uffff....! ¡El ejercicio se hace al armarla!
Para mantenerse en forma lo único que se necesita es disciplina y deseos de llevar una vida saludable.
¡Suban las escaleras a pie! ¡Caminen! ¡Bailen! ¡Muévanse!
¡Manténgase activo! Haga un total de treinta minutos de ejercicios cada día. ¡Más vale prevenir que lamentar!

Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial

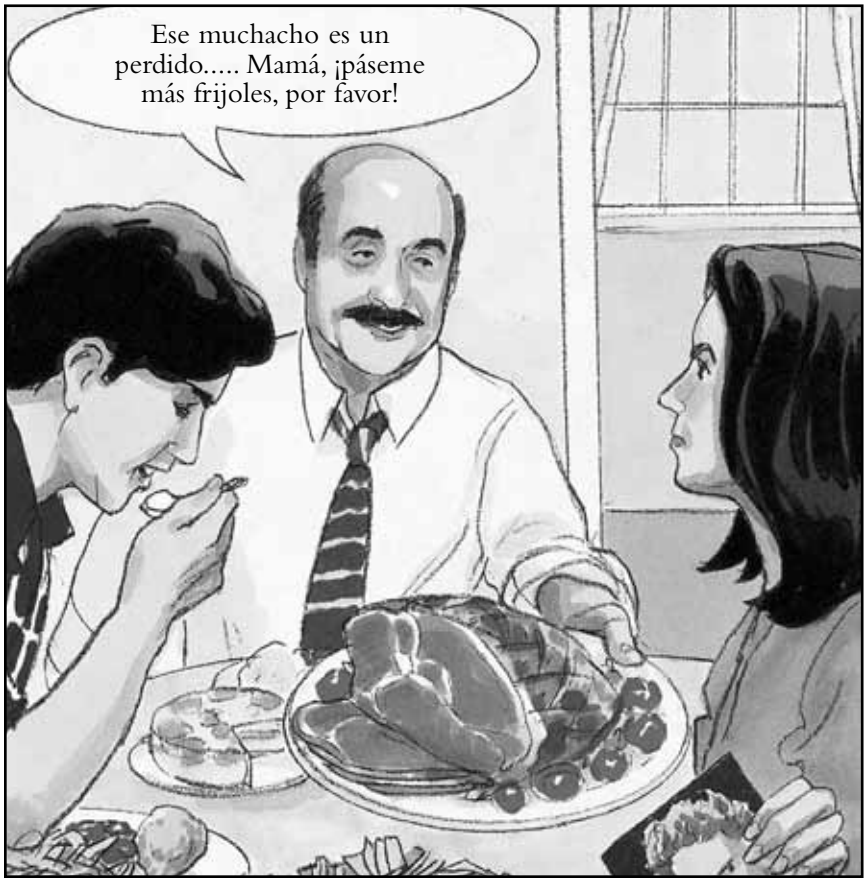

Otras cosas puede que sí, pero lo que son las emociones, nunca faltan en esta casa.
Lolo, éste es papá. Papá, éste es Lolo....pero ¿qué te pasa, papá....?
¿Cómo puede mi hija enamorarse de alguien con semejante facha?
Mariano, encontré tus pastillas para la presión alta, así que no las has tomado. Si no las tomas, no gozarás de tus nietos.
Si tiene la presión alta, puede controlarla. Disminuya la sal, cuide su peso y manténgase activo. ¡Más vale prevenir que lamentar!

El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol



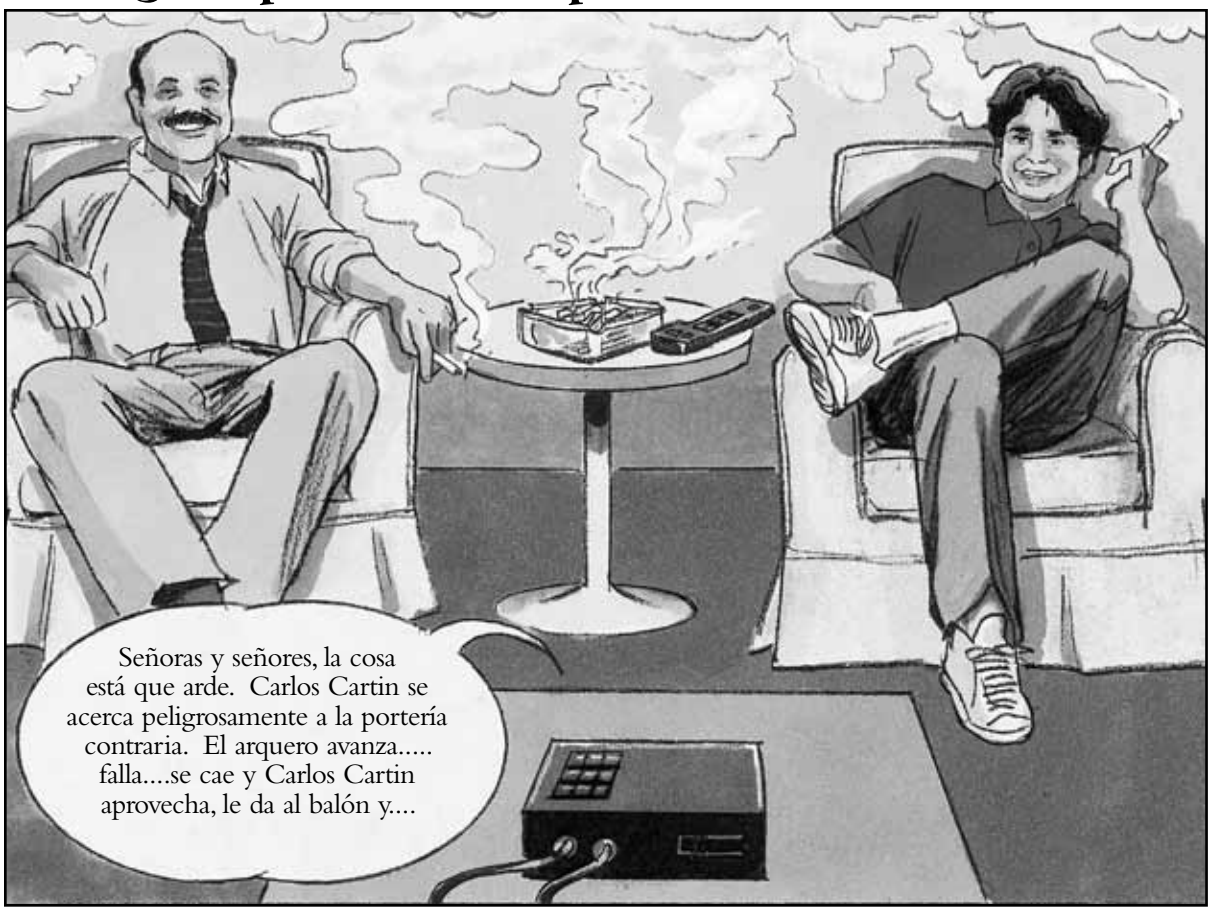

En esta casa, las grasas saturadas están a la orden del día y no hacemos suficiente actividad fisica. ¡Vaya con esta familia!
¿Gordura...? ¿Grasas saturadas...? ¿Diez letras y algunas personas lo tienen alto..?
Diez letras.....y ¿por qué me mirará así...?
Alimentos ricos en grasas...
Ya lo tengo: ¡gordura!
No seas tonto, Néstor. Gordura tiene siete letras.
¡COLESTEROL! Con estos alimentos tan altos en grasas saturadas, el nivel de colesterol nos subirá a todos.
¡Bingo! C-O-L-E-S-T-E-R-O-L. Justitito Doña Fela.
¡Conozca su nivel de colesterol y proteja su corazón! Reduzca las grasas saturadas. ¡Más vale prevenir que lamentar!.

Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso




Debías de haberlo invitado, hermanita. Anda, sé buena y pásame más mantequilla...
No te metas, Néstor, Lolo se ha graduado con honores en la Escuela de Ingeniería. El que sea un chico moderno no quiere decir que sea un perdido...
Pásame más salsa....
Pásame.....
Por favor, ¿me pasas de nuevo la sal...?
Pásame.....
Y a mí, me pasan la palabra.
¿No se dan cuenta, queridos, que si comen tanto van a engordar? Pásame más de esto, y pásame más de aquello....¡Somos lo que comemos y estamos comiendo más que suficiente para una familia de diez!
Para prevenir enfermedades del corazón, cuide su peso, sírvase porciones pequeñas y coma alimentos bajos en grasa y calorías. ¡Más vale prevenir que lamentar!

El gran partido: Rompa con el hábito de fumar




La abuela tiene razón...


...Y lo prometido...
...es deuda...


¡Ahora sí somos todos campeones!
Cuando fuma pone su corazón y el de su familia en peligro. ¡Rompa con el hábito de fumar! ¡Más vale prevenir que lamentar!

Parte 3
Información y actividades adicionales

Para ayudar en la capacitación, los promotores de salud pueden agregar actividades a las sesiones del manual *Su corazón, su vida*. En esta sección del apéndice encontrará instrucciones sobre cómo dar más información a los participantes.

Cinco Actividades Adicionales

Actividad 1: Promueva la campaña "La verdad acerca del corazón"

Nota: Puede informar a los participantes acerca de "La verdad acerca del corazón", un campaña nacional para educar a las mujeres sobre las enfermedades del corazón.

La verdad acerca del corazón de la mujer

- Una de cada tres mujeres latinas muere a causa de enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, sin importar la raza. Afectan a mujeres de edad mucho más joven de lo que la mayoría de la gente cree, y el riesgo aumenta durante la madurez.

- Las enfermedades del corazón pueden afectar la salud y la capacidad de realizar actividades simples, como subir las escaleras. Pueden afectar su calidad de vida en general. Dos tercios de las mujeres que sufren ataques al corazón nunca se recuperan completamente. Si ha tenido un ataque al corazón, aumenta el riesgo de sufrir otro ataque.

Tome las medidas necesarias para proteger su corazón

Comience a proteger su corazón aprendiendo "La verdad acerca del corazón" en la página electrónica www.hearttruth.gov. Descubrirá cómo y por qué muchas mujeres están usando el símbolo nacional del vestido rojo para aumentar el conocimiento de que las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte entre las mujeres.

Celebre una nueva tradición

El primer viernes de febrero es el Día Nacional del Vestido Rojo. Promueva esta actividad en su comunidad. Participe luciendo su vestido, camisa o corbata de color rojo y el broche del Vestido Rojo. Para ordenar el broche oficial del vestido rojo, visite el sitio www.hearttruth.gov.

Actividad 2: Cómo organizar un club de caminata

Caminar es una excelente forma de hacer actividad física. Es divertido y fácil, y mejora la salud y el bienestar. No cuesta nada y no requiere ningún equipo especial.

Promuevan los beneficios de caminar en grupo

- Caminar en grupo es más divertido.
- Los participantes se apoyan unos a otros para mantener el ritmo y la constancia de participar en el proyecto.
- Es una oportunidad para pasar tiempo con amigos y conocer personas nuevas a las que también les interesa mantenerse activas.
- Pueden fijarse metas y trabajar juntos para alcanzarlas.
- Su club puede planificar actividades divertidas, lo cual aumenta la participación.
- Es una actividad fácil de comenzar.

¿Cómo?

- Formen un grupo con personas que deseen iniciar un club de caminata.
- Reúnan al grupo para intercambiar ideas y fijar las metas.
- Planifiquen el programa. Usen un calendario para marcar el día, el lugar y la hora en que se reunirán. También anoten la distancia que desean caminar cada día. Recuerden introducir cambios en la rutina periódicamente; las actividades deben ser siempre divertidas y desafiantes.
- Comuniquen el inicio del club en las clases *Su corazón, su vida* y pidan a los participantes que inviten amigos y familiares. Además de pasar la voz,

utilicen medios interesantes para divulgar la actividad, como carteles, boletines parroquiales, calendarios y panfletos.

- Pidan a los miembros del club que les ayuden a crear un eslogan o un nombre llamativo para el club.

¿Dónde?

- Elijan un lugar por donde caminarán, tal vez en los alrededores del vecindario donde tienen las clases. Es conveniente que cambien la ruta para que la actividad no se vuelva aburrida, pero siempre deben encontrarse en el mismo lugar y a la misma hora.
- Busquen zonas bien iluminadas donde haya caminos para peatones. Si hay alguna escuela cerca, las pistas para correr suelen estar abiertas al público.
- Si hace demasiado frío o demasiado calor, también pueden caminar dentro de un centro comercial.

¿Qué?

- ¡Planifiquen diferentes actividades y usen la imaginación!
- Animen a diferentes miembros a dirigir el grupo.
- Cada mes elijan algún día para hacer una caminata especial y tratar algún tema específico, como el Mes del Corazón en febrero, el Día de la Madre y otras celebraciones tradicionales.
- Organicen caminatas diarias o semanales con diferentes temas, como caminatas en la naturaleza, caminatas de exploración y caminatas para ponerse en forma.
- Pidan a los participantes que hagan ejercicios de calentamiento, estiramiento y de enfriamiento para evitar sufrir lesiones. (Vea la hoja sobre ejercicios de estiramiento que se reparte en la Sesión 3, página 77.)
- Usen un calendario o un cuaderno para registrar las caminatas que han hecho y las distancias recorridas.
- Estimulen a los participantes a que lleven registros de salud personales y anímelos a mejorarlos.

¿Cuándo?

- Decidan cuándo caminar. (Por ejemplo, antes o después de clase, o por las mañanas o las tardes del fin de semana.)

Recuerde:

- Manténganse alertos. Familiarícense con los alrededores.
- Asegúrense de que los caminantes usen ropa adecuada y que lleven suficiente agua.
- Adviertan a los participantes acerca de los riesgos de envolverse con plástico. Díganles que no lo hagan, ya que es peligroso. (Por más información vean la Sesión 3, página 63.)
- Asegúrense de que la conversación no interfiera con el ritmo de la caminata. Animen a los participantes a que socialicen, pero también a que se mantengan en movimiento.

Actividad 3: Muestrarios sobre la nutrición

Los muestrarios sobre la nutrición son una excelente herramienta visual para enseñar a los participantes a elegir alimentos saludables. Los muestrarios hacen más interesante una clase o presentación y pueden usarse conjuntamente con este manual. En las páginas 455–457 de este apéndice encontrará algunos ejemplos de muestrarios que puede crear y usar junto con las sesiones sobre la nutrición.

Tipos de muestrarios sobre la nutrición

- Hay tres tipos de muestrarios sobre la nutrición que se recomienda utilizar con este manual:

  1. Actividad: Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan! (Use en la Sesión 5—Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control.)

2. Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita (Use en la Sesión 7—Proteja su corazón: Cuide de su diabetes.)

3. Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable. (Use después de la Sesión 8—Goce con su familia de comidas saludables para el corazón.)

- Preparen los muestrarios para enseñar a los participantes las opciones alimenticias que pueden tener. Úsenlos en las ferias de salud, las salas de espera de los consultorios, escuelas, cafeterías del lugar de trabajo, centros comunitarios de salud y sitios donde ofrecen el programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés).

Lo que necesitan:

- Una hoja grande de papel cartón o cartulina (de 20 x 30 pulgadas)
- Dibujos o modelos de alimentos
- Cucharas de plástico, en lo posible de colores
- Plastilina blanca, velcro, goma y marcadores
- Cubos de azúcar y carpetas de Manila (para usar en los muestrarios de azúcar, como se muestra en la figura de la página 456).

1. Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan!

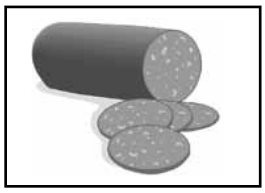
Para este muestrario se usan cucharitas para representar la cantidad real de cucharaditas de grasa que hay en los alimentos. Un ejemplo puede ser comparar el pollo frito con el pollo sin pellejo preparado al horno o a la parrilla. Para calcular la cantidad de cucharaditas de grasa en un alimento, se divide los gramos de grasa total del alimento entre cuatro. Por ejemplo, un alimento con 20 gramos de grasa tiene 5 cucharaditas de grasa.

Algunos alimentos que se pueden comparar son:

3 onzas de chorizo de cerdo	8½ cucharaditas de grasa (34 gramos)
3 onzas de lomo de cerdo	1½ cucharaditas de grasa (5 gramos)

3½ onzas de pechuga de pollo con pellejo (frita en 1 cucharada de aceite)	5 cucharaditas de grasa (19 gramos)
3½ onzas de pechuga de pollo sin pellejo (asado)	1 cucharadita de grasa (4 gramos)

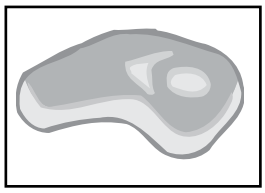
Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan!



Chorizo de cerdo (3 onzas)

Calorías: 300
Grasa total: 34 gramos
Grasa saturada: 9 gramos

34 gramos de grasa total = 8 1/2 cucharaditas de grasa



Lomo de cerdo (3 onzas)

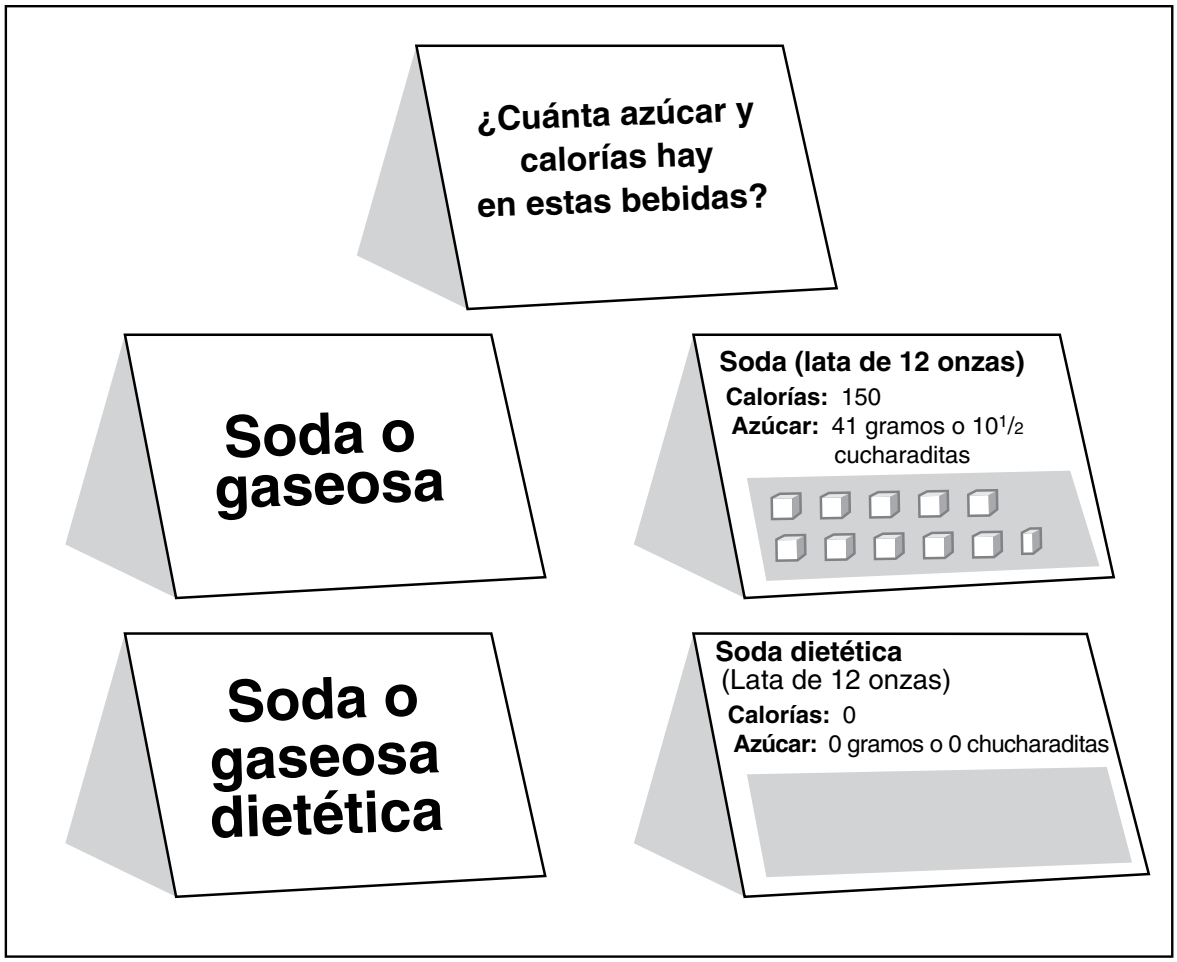
Calorías: 140
Grasa total: 5 gramos
Grasa saturada: 1 gramo

5 gramos de grasa total = 1 1/2 cucharaditas de grasa

2. Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita

Este muestrario se utiliza para mostrar cuánta azúcar y cuántas calorías hay en las bebidas.

- Corten a la mitad una carpeta de Manila y doblen cada parte por la mitad para formar una tarjeta. (Vean las figuras a continuación.)
- Escriban de un lado el nombre de la bebida y del otro lado la cantidad de calorías, los gramos de azúcar y las cucharaditas de azúcar que hay en la bebida. Peguen los cubos de azúcar del otro lado de la carpeta para representar el número de cucharaditas de azúcar que contiene cada bebida.
- Usen la hoja "Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita" (Sesión 7, página 242) para saber cuántas calorías, gramos y cucharaditas de azúcar hay en las bebidas comunes.



¡Piense bien en lo que bebe!

Si beben una gaseosa común (una lata de 12 onzas) por día durante un año, ¿cuánta azúcar habrá consumido en un año?

30 libras de azúcar

P: ¿Cuánto bajaría de peso una persona en un año si en vez de sodas o gaseosas comunes tomara agua o sodas dietéticas?

R: Alrededor de 15½ libras*

*Calculando 150 calorías por cada lata de soda o gaseosa.

3. Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable

Este muestrario muestra cómo elegir alimentos saludables en los lugares de comida rápida. La mayoría de las cadenas de restaurantes cuentan con sitios Web donde se puede encontrar información nutricional. La mayoría de los restaurantes de comida rápida ponen a disposición del cliente folletos con esta información.

A continuación presentamos dos ejemplos de comidas.

Opción de menú con ALTO contenido de calorías y grasa:

Alimentos	Calorías	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)
Hamburguesa doble con queso	1,120	76	30
Papas fritas medianas	360	18	5
Batido de chocolate mediano	500	8	5
Total	**1,980**	**102**	**40**

102 g de grasa total = 25 1/2 cucharaditas de grasa

Opción de menú con MENOR contenido de calorías y grasa:

Alimentos	Calorías	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)
Sándwich de pollo a la parrilla, sin mayonesa	330	7	1
Ensalada de verduras sencilla *(garden salad)*	25	0	0
Aderezo *lite*	50	5	1
Leche semidescremada (con 1% de grasa)	110	2	2
Total	**515**	**14**	**4**

14 gramos de grasa total = 3½ cucharaditas de grasa

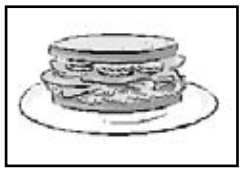
Puede utilizarse el rótulo de opción de comidas de la página 456 para hacer un rótulo de mesa (*table tent*), pegándolo en una carpeta de Manila.

Una mejor opción:
Cómo elegir una comida rápida más saludable

Opción de menú con ALTO contenido de calorías:

102 g de grasa total = 25½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Hamburguesa doble con queso	1,120	76 g	30 g
Papas fritas medianas	360	18 g	5 g
Batido de chocolate mediano	500	8 g	5 g
Total	**1,980**	**102 g**	**40 g**



Opción de menú con MENOR contenido de calorías:

14 g de grasa total = 3½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Sándwich de pollo a la parrilla, sin mayonesa	330	7 g	1 g
Ensalada de verduras con aderezo *lite*	75	5 g	1 g
Leche semidescremada (1% de grasa)	110	2 g	2 g
Total	**515**	**14 g**	**4 g**

Cómo elegir una comida rápida más saludable

- Elija un sándwich sin mayonesa o salsa especial.
- Ordénelo sin queso.
- **No** elija el tamaño más grande.
- Beba agua, té helado sin azúcar o un refresco dietético en lugar de una soda regular o un batido.
- Elija un aderezo *lite,* con bajo contenido de grasa.
- Planee por adelantado: si va a cenar fuera de la casa, desayune y almuerce algo saludable, con bajo contenido de grasa.

Actividad 4: Presentación adicional: Duerma lo suficiente

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan dormir al menos 9 horas por noche. Al igual que tener una alimentación saludable y hacer actividad física, dormir lo suficiente es importante para la salud del corazón, el estado de ánimo y poder realizar muchas actividades cotidianas. No dormir lo suficiente puede causarle problemas.

Los trastornos del sueño, como la apnea del sueño, pueden impedirle dormir bien y hacer que al otro día se levante somnoliento. Cuando una persona sufre de apnea del sueño, su respiración se detiene brevemente o se torna muy superficial mientras duerme. Estas personas suelen roncar fuertemente y con frecuencia.

Si no duermen lo suficiente cada noche, o si tienen apnea del sueño sin tratar, pueden correr mayor riesgo de tener sobrepeso, presión arterial alta, enfermedades del corazón y diabetes.

Algunos consejos para dormir bien toda la noche

Qué hacer:

- ☑ Váyanse a dormir y despiértense a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- ☑ Hagan actividad física, pero no demasiado tarde.
- ☑ Relájense antes de irse a dormir: lea o escuche música.
- ☑ Tomen un baño tibio antes de acostarse para relajarse.
- ☑ Desháganse de todas las cosas que podrían distraerlos e impedir que duerman: ruidos, luces fuertes, una cama incómoda, un televisor o una computadora en el dormitorio.
- ☑ Mantengan el cuarto a una temperatura agradable.
- ☑ Si tienen problemas para dormir, consulten a un médico. Si sienten cansancio durante el día, a pesar de haber descansado suficiente tiempo en la cama durante la noche, es posible que tengan algún trastorno del sueño.

Qué no hacer:

- No consuman cafeína o nicotina después de las 3 p.m.
- No coman demasiado o beba muy tarde en la noche.
- No tomen medicamentos que les quiten el sueño o que hagan que se demoren más en quedarse dormidos. Si tienen dificultades para dormir, consulten a su médico acerca de los medicamentos que toman.
- No duerman la siesta después de las 3 de la tarde.
- No permanezcan despiertos en la cama. Levántense y hagan alguna actividad relajante hasta que les venga el sueño.

Si desean más información sobre el sueño y los trastornos del sueño, comuníquense con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). Visiten el sitio www.nhlbi.nih.gov y haga clic sobre "*sleep*" (sueño).

Actividad 5: Demostraciones de cocina saludable para el corazón

Las demostraciones de cocina pueden ser una parte importante de una discusión en grupo. Una demostración de cocina puede enseñar a los participantes a preparar alimentos sabrosos, pero que contengan menos grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sal y sodio. A la mayoría de las personas les gusta comer y a la mayoría le interesará aprender a preparar alimentos saludables para el corazón. En esta sección encontrarán más información sobre cómo usar las demostraciones de cocina como parte de la capacitación y cómo asegurarse de que estas demostraciones se lleven a cabo sin contratiempos.

1. Cómo encontrar una persona que haga las demostraciones de cocina

- Si no van a hacer la demostración de cocina ustedes mismos, pueden comunicarse con el departamento de salud local, con la Asociación Americana de Dietética o con el Servicio de Extensión Cooperativa y solicitar la asistencia de un nutricionista.

2. Cómo planear la demostración de cocina

Elijan el lugar donde hará la demostración

- **¿Está permitido llevar alimentos?** Asegúrense de que el lugar donde se hará la discusión en grupo permita hacer demostraciones de cocina. Si se permite tener alimentos preparados pero no se permite cocinar allí, deberán limitarse a llevar un plato preparado. También es posible que haya algunas restricciones acerca de los alimentos que puede llevar. Algunas iglesias tienen restricciones alimenticias especiales. Verifiquen esto con anticipación. Si van a hacer una demostración de cocina en un festival o en una feria al aire libre, es posible que necesiten permisos especiales para usar el equipo de cocina. Lo más importante es que se aseguren de visitar previamente el lugar para ver las instalaciones.
- **¿Tiene acceso fácil al agua?** Ustedes deberán lavarse las manos con frecuencia y es posible que necesiten una buena cantidad de agua para las recetas. Lo ideal es que haya un fregadero detrás de ustedes o en el mismo salón.
- **¿Cuenta con electricidad?** Esto es necesario si planean cocinar en el lugar. Si hay electricidad en el salón, pero no cerca de donde ustedes estarán, asegúrense de llevar un cable de extensión de servicio pesado y que tenga varios enchufes. Si la demostración es al aire libre, es probable que necesiten cables de extensión para llevar la electricidad afuera o un generador o cocina a gas.
- **¿Es adecuada la iluminación?** Asegúrense de que haya suficiente luz para que los participantes vean lo que está demostrando.
- **La ubicación, ¿es apropiada?** Asegúrense de que haya transporte público para llegar al lugar y que haya dónde estacionar.
- **¿Hay mesas y sillas disponibles?** Para la demostración necesitarán al menos una mesa, aunque si van a preparar varias recetas, es posible que necesiten más de una. Si la demostración es larga, necesitarán sillas para los participantes.

Elección de las recetas

Las recetas que elijan dependerán del principio de cocina saludable para el corazón que quiera señalar, del tiempo que tengan para preparar la sesión y la demostración, de su presupuesto, de las instalaciones del lugar donde se hará la presentación y del equipo disponible. Asegúrense de familiarizarse con las recetas. Es aconsejable que preparen el platillo al menos una vez antes de la demostración. Pueden sacar ideas de recetas de *Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables! (Delicious Heart Healthy Latino Recipes)* del NHLBI. Una receta sencilla y sabrosa que pueden enseñar con facilidad es la torre de yogur con fresas y bananas, que figura en la página 467.

- **Tengan en cuenta el mensaje que quieren dar.** Si quieren enseñar a reducir la cantidad de grasa saturada en las comidas, busquen una receta con carne molida para mostrar cómo extraer la grasa, o una receta con pollo sin el pellejo, leche con 1% de grasa o descremada, o leche y productos lácteos semidescremados. Si desean enseñar a cocinar con bajo contenido de sodio, busquen recetas en las que se use poca sal, ingredientes con bajo contenido de sodio, o recetas en las que se usen muchas hierbas y especias para dar sabor.

- **Tengan en cuenta el tiempo del que disponen.** Si tienen poco tiempo para la demostración, elijan recetas simples que no requieran cortar o picar muchos ingredientes o llévenlos cortados.

- **Calculen el tiempo total de preparación.** Tengan en cuenta todo el tiempo que lleva preparar las recetas. Lean las recetas y asegúrense de que el tiempo de preparar y cocinar sea menor que el tiempo total que tienen para la demostración.

- **Determinen el tiempo total de preparación de cada platillo.** Si desean enseñar más de un platillo, calculen el tiempo total de preparación de cada uno. Comiencen por el platillo que lleva más tiempo, sigan con el segundo, y así sucesivamente. De este modo todos los platillos estarán listos al mismo tiempo o casi al mismo tiempo.

- **Demuestren un solo concepto.** Si no tienen el tiempo o los recursos necesarios para demostrar una receta completa, consideren demostrar un solo concepto. Por ejemplo, para mostrar cómo sacar la grasa de la sopa, abran una lata de sopa y usen una cuchara para retirar la grasa. O para enseñar a desgrasar la carne molida, cocínenla en una sartén y escurran la grasa luego de que esté dorada.

- **Prepárense con anticipación.** Hagan una lista de lo que va a necesitar de la tienda y compren los alimentos, los utensilios y demás artículos necesarios. Compren los alimentos lo más cercano a la fecha de la demostración que sea posible.

- **Tengan en cuenta la higiene cuando manipulan los alimentos.** Lávense las manos con agua y jabón con frecuencia. Deben lavarse las manos cada vez que toquen una superficie sucia, carnes crudas o cualquier parte de su cuerpo. Si tosen o estornudan, cúbranse la boca y la nariz e inmediatamente lávense las manos con agua caliente y jabón. Mantengan todos los alimentos que deben estar fríos o congelados en un refrigerador hasta que estén listos para ir al lugar donde harán la demostración. Primero junten y empaquen todos los utensilios que necesitarán. Llenen una hielera con hielo o bolsas de agua congeladas y por último guarden allí los alimentos. Diríjanse al lugar lo más rápido posible.

- **Envuelvan con cuidado los platillos preparados y los ingredientes.** No permitan que los ingredientes crudos toquen o chorreen sobre los alimentos cocidos; por ejemplo, mantengan las carnes, las aves y el pescado crudos separados de las verduras crudas o cocidas y no utilicen los mismos utensilios, tablas de cortar o recipientes para estos alimentos. Laven con agua jabonosa caliente todos los utensilios y las tablas de cortar que utilicen para cortar ingredientes crudos.

- **Tengan a su alcance una buena cantidad de toallas húmedas de papel para limpiar cualquier derrame.** Cubran la mesa con un mantel de plástico para poder limpiar los derrames con facilidad. Tengan cerca un recipiente de basura para tirar los desechos (latas vacías, envoltorios de plástico) y mantengan la mesa despejada.

- **Asegúrense de tener una apariencia limpia y ordenada.** Recuerden que los participantes comerán los alimentos que ustedes preparen. Deben mantener la ropa y las manos limpias y el cabello fuera de la cara. Tal vez deseen usar un delantal y una redecilla o pañuelo para el cabello.

3. Preparación de la demostración de cocina

- **Dense suficiente tiempo.** Calculen más tiempo del que creen que necesitarán para organizar la demostración.

- **Arreglen el salón.** Consideren cómo arreglar el salón para que todos los participantes puedan verlo y oírlo y para que usted tenga fácil acceso a la electricidad y al agua. Asegúrense de que todas las superficies que tengan contacto con los alimentos estén limpias.

- **Organicen los alimentos.** En el último momento posible, coloquen todos los alimentos junto a la sartén o al recipiente que van a usar, y en el orden en que los prepararán. Coloquen juntos todos los alimentos que utilizarán para cada receta.

- **Mantengan la calma.** Si olvidaron algún ingrediente o si una olla no hierve suficientemente rápido, háganselo saber a los participantes. Denles ejemplos de los ingredientes que pueden usar en lugar del que olvidaron. Mientras la olla hierve, repasen los cambios que harán a la receta para hacerla más saludable.

- **Finalmente comiencen la demostración de cocina.** ¡Relájense y pásenlo bien!

Receta de torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas

Pueden usar esta receta como parte de una demostración de cocina. Para variar la receta pueden substituya el yogur de vainilla con yogur con frutas o pudín sin azúcar. Si no hay fresas frescas, prueben usar congeladas (que hayan sido previamente descongeladas) o la fruta enlatada en jugo de fruta.

Inviten a los participantes a que hagan su propio postre. Repartan los tazones y den a cada participante una taza de medir apropiada para medir la cantidad que usarán para cada capa de la torre. ¡Los participantes disfrutarán de hacer su propio postre y comer el sabroso manjar!

1. Para hacer la torre en capas, coloquen 1 cucharada de pudín en el fondo de cada una de las cuatro copas para postre (de 8 onzas). Coloquen sobre el pudín 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas, 1 cucharada de galleta (*Graham*) molida y 1/4 taza de pudín.
2. Repitan la capa de banana, fresas, galleta y pudín.
3. Si lo desean, sirvan con un copo de crema batida descremada (una cucharada). Sirvan la torre inmediatamente o cubran cada copa con un envoltorio de plástico y enfríela durante 2 horas antes de servir.

Ingredientes

- 4 tazas de yogur o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 tazas de bananas en rodajas (alrededor de 2 bananas grandes)
- 2 tazas de fresas frescas o descongeladas en rodajas
- 2 tazas de galleta (*Graham*), molida
- 1/2 taza de crema batida *(opcional)*

Sirve: 8 porciones
Cada porción contiene:
Calorías: 179
Grasa total: 2 g
Grasa saturada: 1 g
Colesterol: 3 mg
Sodio: 190 mg
Fibra total: 2 g
Proteína: 6 g
Carbohidratos: 36 g
Potasio: 438 mg

Clave saludable

Este postre nutritivo de yogur con frutas le dará color y alegría a sus fiestas.

El contenido científico del manual proviene de las siguientes fuentes:

Medline Plus Interactive Heart Attack Tutorial, 2006
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/heartattack/htm/index.htm

The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7), 2003
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/index.htm

Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH, 2006
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm

Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III), 2001
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/index.htm

Your Guide to Lowering Cholesterol with TLC, 2005
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/chol/chol_tlc.pdf

Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, 1998
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_home.htm

The Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, 2000
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/practgde.htm

Dietary Guidelines for Americans, 2005
http://www.health.gov/dietaryguidelines/

Small Steps, Big Rewards: Your Game Plan to Prevent Type 2 Diabetes, 2006
http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_Booklet.pdf

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y el público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desean saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquense con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301–592–8573
Teléfono TTY: 240–629–3255
Fax: 301–592–8563
Correo electrónico: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a las publicaciones seleccionadas en el sitio web del NHLBI, www.nhlbi.nih.gov.

Refiérase asimismo al Índice de Enfermedades y Trastornos del NHLBI: www.nhlbi.nih.gov/health/dci/index.html.

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor promulgada por el Congreso desde 1964, en los Estados Unidos ninguna persona, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, estará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato de estas leyes y Ordenes Ejecutivas.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

National Heart Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publicación No. 08-4087
Originalmente impresa en el 2000
Actualizada en mayo del 2008