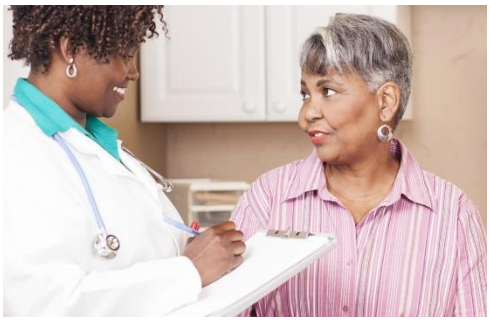
American Heart Association.

American Diabetes Association. Connected for Life

Know Diabetes by Heart™

PLAN DE LECCIONES DE SALUD



Llamado a la acción

Comprenda lo que es la diabetes y su relación a las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales. Dé poder a las personas que viven con diabetes tipo 2 para que tomen control de su salud y reduzcan su riesgo. Visite KnowDiabetesbyHeart.org para informarse más y unirse a la iniciativa.

Necesidad comunitaria

Cardiovascular disease is the leading cause of death for people living with type 2 diabetes.

- Las personas con diabetes tipo 2 son dos veces más propensas a desarrollar y morir a causa de una enfermedad cardiovascular, como ataque cardíaco, derrame cerebral e insuficiencia cardíaca, que las personas que no tienen diabetes.
- Solo alrededor de la mitad de las personas mayores de 45 años con diabetes tipo 2 comprenden el mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o han hablado sobre el riesgo con su doctor, según una encuesta reciente en línea realizada por The Harris Poll.
- Cada 80 segundos, un adulto con diabetes en Estados Unidos es hospitalizado debido a una enfermedad cardíaca, lo que puede provocar un ataque cardíaco.
- Cada dos minutos, un adulto con diabetes en Estados Unidos es hospitalizado debido a un derrame cerebral.
- En personas que viven con diabetes tipo 2, incluso cuando la glucosa sanguínea está bien controlada, todavía hay un mayor riesgo de sufrir problemas severos relacionados al corazón.
- Algunas personas corren un mayor riesgo:
  - Es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si es:
    - Hispo o latino
    - Negro o afroamericano
    - Indígena estadounidense
    - Asiático (especialmente del sur de Asia)
    - Isleño del Pacífico

- También es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si:
    - Viene de una familia con historial de diabetes
    - Se le diagnostica con diabetes durante el embarazo
    - No hace suficiente ejercicio
    - Tiene sobrepeso o es obeso
    - Es mayor de 45 años

La diabetes se asocia con una acumulación de placa que puede bloquear las arterias, lo que lleva a un ataque cardíaco, derrame cerebral o insuficiencia cardíaca. Las personas que viven con diabetes tipo 2 a menudo tienen factores de riesgo como hipertensión sanguínea, niveles poco saludables de colesterol, obesidad y falta de actividad física, todo lo cual contribuye al riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Las personas que viven con diabetes tipo 2 pueden hacer cambios prácticos y significativos para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. **Know Diabetes by Heart™** quiere que las personas que viven con diabetes tipo 2 y sus seres queridos sepan que los ataques cardíacos, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca no son inevitables. Hay medidas sencillas que las personas pueden tomar para cambiar y evitar esta devastadora complicación.

Tres puntos importantes

Nuestras vidas son ajetreadas y muchos de nosotros estamos sobrecargados de información. Es por eso que nos enfocaremos en tres mensajes clave:

- Comprender lo que es la diabetes y su enlace a las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Aprender a tomar control de su salud para reducir el riesgo
- Visitar **KnowDiabetesbyHeart.org** para obtener más información y unirse a la iniciativa.

Preparación para la lección

- Dedique al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se usan.
- Vea el video de YouTube (https://youtu.be/lDMf3kPpidQ) que se menciona en la lección. Este video solo está disponible en inglés.

- Si en la presentación se mencionan volantes, recomendamos que distribuya las páginas antes de empezar la lección.
- Hay recursos adicionales disponibles en el documento Lista de Recursos. Estos podrían añadirse para alargar la presentación o para ideas de un debate en grupo. También puede entregar la lista de recursos a los asistentes para que tengan enlaces a información que se cubrió en la lección.

Materiales para la lección

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

- Rotafolio y marcadores.
- Volantes (una copia para cada participante):
  - ¿Qué es la diabetes? http://bit.ly/2tDLgzc
  - 4 preguntas para su doctor sobre la diabetes y su corazón. http://bit.ly/2sWqPNZ
  - 7 consejos para cuidar su corazón cuando tiene diabetes tipo 2. http://bit.ly/37HDm6F
- Plumas
- Bolsas con regalitos (opcional): Póngase en contacto con negocios locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si pueden donar artículos para los participantes. Además, visite la tienda en línea de la Asociación Americana del Corazón (ShopHeart.org) o la tienda en línea de la Asociación Americana de Diabetes (ShopDiabetes.org) para conseguir folletos o recetarios.

Necesidades audiovisuales

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

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que se vayan sus participantes, asegúrese de completar el Cuestionario de Embajador.

Programa de diapositivas con puntos de charla y preguntas para conversación

La sección "Notas del presentador" de la presentación de PowerPoint incluye comentarios ya preparados para la lección. Úselos para ayudarle a seguir la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de debate también incluyen preguntas para conversación. Para su referencia, aquí verá una lista de preguntas para conversación:

- ¿Alguien sabe qué es la diabetes?
- ¿A cuántas personas en la habitación le han dicho que tiene diabetes?
- ¿Cuántos de ustedes tiene familiares o amigos que tienen diabetes?
- ¿Alguien sabe qué factores pueden ponerlo en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?
- ¿Cuáles de estos factores están bajo su control? ¿Cuáles no lo están?
- ¿Cuáles son cuatro preguntas clave que puede hacer a su doctor sobre diabetes y su corazón?
  - ¿Qué cambios puedo hacer para cuidar mi corazón?
  - ¿Qué puedo hacer antes de mi siguiente cita?
  - ¿Cómo sabré si los cambios que he hecho están marcando una diferencia?
  - ¿Qué recursos me pueden ayudar a informarme más?
- Ahora tomemos un cuestionario rápido de 5 preguntas de falso o verdadero para evaluar su conocimiento de alguna de la información que hemos cubierto hoy.
  - Visitar a su doctor con regularidad puede ayudarle a controlar la diabetes. Falso o verdadero
  - Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de una enfermedad cardíaca. Falso o verdadero
  - Controlar su diabetes puede ser estresante. Falso o verdadero
  - Jamás en la vida podré comer cosas que tengan azúcar. Falso o verdadero
  - Incluir movimiento en su día es una forma de cuidar su diabetes y su corazón. Falso o verdadero

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., y American Diabetes Association, organizaciones 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Know Diabetes by Heart es una marca registrada de la AHA y la ADA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS15049 12/19