



LECCIÓN DE SALUD DE **KNOW DIABETES BY HEART**

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

Know **Diabetes** by **Heart**™

Empiece su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura. Esto podría incluir una cita inspiradora o lecturas. También puede compartir con el grupo el por qué este tema es importante para usted y su motivo de ofrecerse a presentar esta lección.

KNOW DIABETES BY HEART | DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN

BIENVENIDOS

- ¿Qué es Know Diabetes by Heart™?
- Tema del programa y Necesidad urgente de la comunidad

LECCIÓN DE SALUD: KNOW DIABETES BY HEART

- ¿Qué es la diabetes?
- La conexión con las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales
- Tomar control para reducir el riesgo
- Únase a la iniciativa Know Diabetes by Heart

COMENTARIOS DE CIERRE

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Cree una cultura de salud
- Recursos en línea



Know **Diabetes** by **Heart**™

Enfoque la atención de todos con leer la descripción de la lección. Informe a los participantes que la lección se lleva 30 minutos.

¿QUÉ ES KNOW DIABETES BY HEART?

La iniciativa de la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de Diabetes, **Know Diabetes by Heart™**, tiene como fin facultar a las personas que viven con diabetes tipo 2 para reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Esta lección ha sido creada por la iniciativa de la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de Diabetes, Know Diabetes by Heart. Más tarde en la lección aprenderemos cómo esta iniciativa pretende ayudar a las personas que viven con diabetes tipo 2, para que reduzcan su riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección, usted:

- Comprenderá lo que es la diabetes.
- Se enterará de la conexión a las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Comprenderá cómo tomar control de su salud para reducir el riesgo.
- Sabrá cómo unirse a la iniciativa Know Diabetes by Heart.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Repase los objetivos del programa

Explique la importancia de la lección de hoy:

- Comprender lo que es la diabetes y su conexión a las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Aprender cómo tomar control de su salud para reducir el riesgo.
- Animar a los participantes para que se unan a la iniciativa Know Diabetes by Heart y así puedan aprender más y compartir la información con sus familiares y amigos.

PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección que causa que los niveles de glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) se eleven demasiado.

Estos niveles de glucosa sanguínea pueden causar daños de diferentes maneras, y la diabetes te hace más propenso a desarrollar un ataque cardíaco o derrame cerebral.



Pregunte al grupo: ¿Alguien sabe qué es la diabetes? ¿A cuántas personas en la sala le han dicho que tiene diabetes? ¿Cuántos de ustedes tiene familiares o amigos que tienen diabetes?

Repase la información en la diapositiva.

References:

1. Prevent Complications. (2018, April 23). Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Support for 30 million graphic – from KDBH approved supplemental talking points

PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cómo funciona:

Su cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener el azúcar en la sangre dentro del rango normal.

Cuando tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla de manera eficiente. Esto causa que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado.



Repase la información en la diapositiva.

Comparta el volante “Qué es la diabetes” y discutan brevemente el tema.

Pida a alguien en el grupo que lea los síntomas comunes.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1

Alrededor del 5-10%
de los casos

Su cuerpo produce poco
o nada de insulina.

Diabetes tipo 2

Alrededor del 90-95%
de los casos

Su cuerpo produce insulina
pero no la usa bien o no
produce suficiente.

Diabetes en el embarazo

Su cuerpo no puede
producir ni usar toda la
insulina que necesita
para el embarazo.

Repase la información en la diapositiva.

Haga énfasis en que de los 30 millones de estadounidenses que actualmente viven con diabetes, el 90-95% de ellos tiene tipo 2. Por este motivo, la discusión se enfocará principalmente en la diabetes tipo 2.

References:

1. American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pg. e138, March 5, 2019.
2. Ibid.

ALGUNAS PERSONAS CORREN MAYOR RIESGO

Es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si es:

- hispano o latino
- negro o afroamericano
- indígena americano
- asiático (especialmente del sur de Asia)
- de las Islas del Pacífico



Antes de compartir la diapositiva, pregunte: ¿Alguien sabe qué factores pueden ponerlo en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Presente la diapositiva y pida un voluntario para que la lea.

ALGUNAS PERSONAS CORREN MAYOR RIESGO

También es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si:



Pertenece a una familia con un historial de diabetes



Tiene sobrepeso u obesidad



La diagnostican con diabetes durante el embarazo



Tienes 45 años o más



No hace suficiente ejercicio

Presente la diapositiva y pida un voluntario para que la lea.

Pregunte: ¿Cuáles de estos factores puede controlar? ¿Cuáles no?

Explique que la raza, etnicidad, edad e historial familiar no los puede controlar. Sin embargo, puede manejar factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad y el no hacer suficiente actividad física.

Reference:

Slide content source is American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pg. e142-143, March 5, 2019.

COMPRENDER LA DIABETES TIPO 2

La insulina es una hormona que su cuerpo produce para mantener la glucosa sanguínea a los niveles correctos.

Cuando tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usarla de la manera correcta.



La diabetes tipo 2 causa que los niveles de glucosa sanguínea (también llamada azúcar en la sangre) **sean demasiado altos.**

Repase la información en la diapositiva.

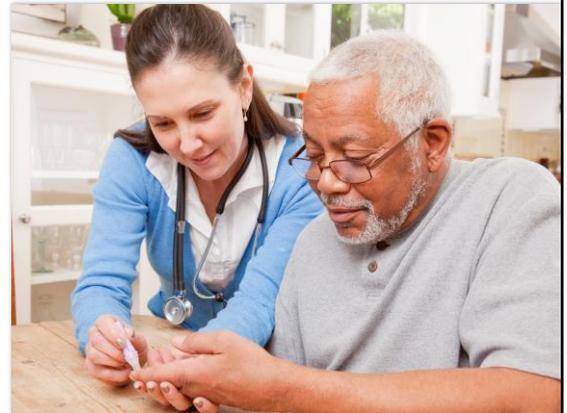
Reference:

1. American Diabetes Association. Facts About Type 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). Accessed January 29, 2019.

COMPRENDER LA CONEXIÓN

Vivir una vida más larga y más saludable con diabetes tipo 2 empieza con saber la conexión a las enfermedades cardíacas.

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Cuando la diabetes no se controla, se pueden dañar los vasos sanguíneos.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Repase la información en la diapositiva.

References:

1. Prevent Complications. (2018, April 23). Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

COMPRENDER LA CONEXIÓN

Los vasos sanguíneos dañados están más propensos a lastimarse debido a la presión sanguínea alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa puede bloquear las arterias y provocar un ataque cardíaco, **derrame cerebral o falla cardíaca.**



Repase la información en la diapositiva.

References:

1. Prevent Complications. (2018, April 23). Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

COMPRENDER LA CONEXIÓN

La gente que vive con diabetes tipo 2 a menudo tiene factores de riesgo, como:

- hipertensión arterial
- malos niveles de colesterol
- obesidad
- falta de actividad física

todo lo cual contribuye al riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.



Repase la información en la diapositiva.

References:

1. Prevent Complications. (2018, April 23). Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

4 PREGUNTAS PARA SU DOCTOR

Aquí verá cuatro preguntas que debe hacer a su doctor sobre diabetes y su corazón:

- ¿Qué cambios puedo hacer para cuidar mi corazón?
- ¿Qué puedo hacer antes de mi próxima cita?
- ¿Cómo sabré si los cambios que he hecho están marcando la diferencia?
- ¿Qué recursos pueden ayudarme a obtener más información?



Diga –

- Las personas que viven con diabetes tipo 2 están dos veces más propensas a desarrollar, y fallecer por, enfermedades cardiovasculares, como ataques cardíacos, derrames cerebrales y fallas cardíacas, que las personas que no tienen diabetes.
- Si tiene diabetes tipo 2, aprender sobre su riesgo más alto de sufrir una enfermedad cardíaca y derrame cerebral es una de las mejores cosas que puede hacer para cuidarse. Lo único que tiene que hacer es conversar con su proveedor de atención médica para empezar a reducir el riesgo.

Pida a alguien que lea la diapositiva. Después mencione el volante “4 preguntas para su doctor” y anímelos a que hagan estas preguntas a su proveedor de atención médica en su próxima consulta.

References:

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study.

JAMA. 1979;241:2035–2038.

2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *J Am Coll Cardiol.* 2000;35:1628–1637.
3. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

VIDEO: **DELE UN 2º VISTAZO AL TIPO 2**



NOTA DE PREPARACIÓN:

Antes del programa, repase la lista de recursos para esta lección. Revise el URL para el video Dele un 2º vistazo al tipo 2. Si no va a tener conexión a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube a su computadora. O brínquese esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Muestre el video: <https://youtu.be/IDMf3kPpidQ>

PUNTO 2 - TOME CONTROL DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes tipo 2 o no, agregue estos consejos a su lista de cuidados personales:

1. Hable con su proveedor de atención médica en su próxima cita sobre formas de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
2. Haga cambios en su estilo de vida que incluyan:
 - llevar una dieta saludable para el corazón
 - lograr y mantener un peso saludable
 - estar físicamente activo
 - no fumar



Know **Diabetes** by **Heart**™

Diga:

Las personas que viven con diabetes tipo 2, y todos los demás, pueden hacer cambios prácticos significativos para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Las dos diapositivas siguientes muestran medidas sencillas que se pueden tomar.

Pida voluntarios para que lean la información de la diapositiva.

PUNTO 2 - TOME CONTROL DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes tipo 2 o no, agregue estos consejos a su lista de cuidados personales:

3. Maneje el estrés de manera apropiada.
4. Monitoree y mantenga registro de la glucosa sanguínea, presión sanguínea, colesterol y peso.
5. Tome sus medicamentos según los recetan.



Pida un voluntario para que lea la información de la diapositiva.

Diga: Esto podría parecer mucho. Pero no tiene que hacerlo todo al mismo tiempo. Puede dar un paso a la vez.

Puede enfocarse en un paso primero y después continuar con el siguiente. Tal vez primero hable con su proveedor de atención médica sobre su actividad física y fijar algunas metas.

Mencione el volante “7 consejos para cuidar el corazón cuando tenga diabetes tipo 2”.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Consultar a su doctor con regularidad puede ayudarle a manejar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

Diga:

Ahora tomemos un cuestionario rápido de falso y verdadero con 5 preguntas para evaluar su comprensión de alguna información que hemos cubierto hoy.

Pida voluntarios para que lean la información de la diapositiva.

Pregunta:

Consultar a su doctor con regularidad puede ayudarle a manejar la diabetes.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Consultar a su doctor con regularidad puede ayudarle a manejar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

Respuesta: Verdadero.

Puede añadir: Sí, es verdad. Hay mucho de qué preocuparse, así que ser constante con las citas médicas y el monitoreo puede mantener a alguien con diabetes por el camino correcto y con medicamentos que salvan la vida.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 2:

Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

Pregunta:

Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de enfermedades cardíacas.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 2:

Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

Respuesta: Verdadero.

Puede añadir: Sí, es verdad. La diabetes aumenta en gran medida su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrame cerebral.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 3:

Manejar la diabetes puede ser estresante.

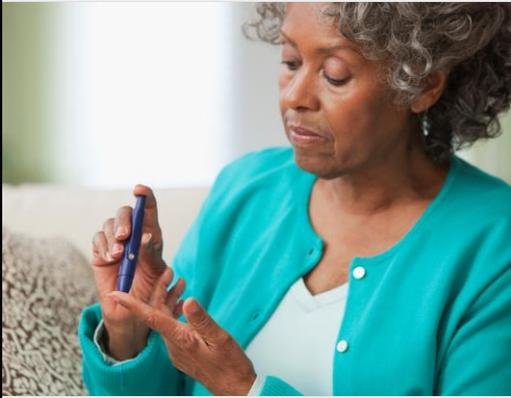
VERDADERO

FALSO

Pregunta:

Manejar la diabetes puede ser estresante.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 3:

Manejar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

Respuesta: Verdadero.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Jamás podré volver a comer algo que tenga azúcar.

VERDADERO

FALSO

Pregunta:

Jamás podré volver a comer algo que tenga azúcar.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Jamás podré volver a comer algo que tenga azúcar.

VERDADERO

FALSO

Respuesta: Falso.

Puede añadir: Sí, eso es falso. La clave es moderación y control. Si tiene diabetes, hable con su doctor y hagan un plan juntos.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Agregar algo de movimiento en su día es una manera de cuidar la diabetes y su corazón.

VERDADERO

FALSO

Pregunta:

Agregar algo de movimiento en su día es una manera de cuidar la diabetes y su corazón.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Agregar algo de movimiento en su día es una manera de cuidar la diabetes y su corazón.

VERDADERO

FALSO

Respuesta: Verdadero.

Puede añadir: Sí, es verdad. La clave es moverse más, moverse con más intensidad y sentarse menos. No tiene que hacer grandes cambios en la vida para ver los beneficios. Pruebe incluir más actividad en su día, un paso a la vez.

PUNTO 3 - APRENDA MÁS Y ÚNASE

Know Diabetes by Heart

proporciona las herramientas y los recursos necesarios para lograr conversaciones más informadas entre las personas que viven con diabetes tipo 2 y sus doctores.

Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Lea la información en la diapositiva y anime a los asistentes a que visiten [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información. (Si el tiempo lo permite y tiene una conexión a Internet, visite el sitio web y repase algunos de los recursos que están a la disposición de ellos).

Infórmeles que algunos de los recursos que compartió con ellos hoy, y otras cosas más, están disponibles para que los descarguen y compartan con familiares y amigos.

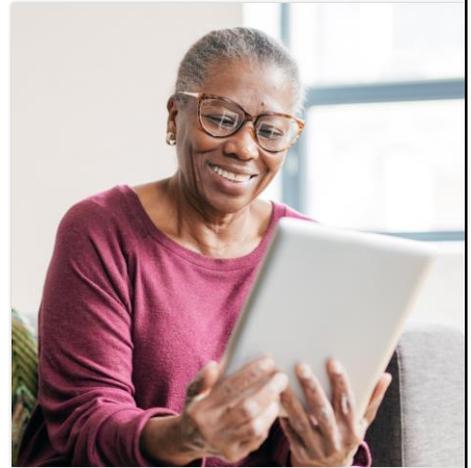
ÚNASE A KNOW DIABETES BY HEART™

Empiece su camino al cuidado del corazón con unirse a Know Diabetes by Heart.

Inscríbase para recibir acceso a recursos adicionales que le ayudarán a usted y sus seres queridos con diabetes tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen:

- Programa de un año de la ADA, Living With Type 2 Diabetes®
- Una serie mensual Preguntas y Respuestas 'Pregunte a los Expertos' de la ADA
- Recetas saludables
- Un boletín mensual con información, consejos y herramientas adicionales



Know **Diabetes** by **Heart**™

Anime al grupo a que se una a Know Diabetes by Heart para recibir novedades constantes de los recursos y de información que está a la disposición de ellos.

Comparta algunos de los recursos adicionales de la ADA.

Si tiene una conexión a Internet, muéstreles cómo pueden unirse.

LLAMADO A LA ACCIÓN

- Aprenda sobre la diabetes y su conexión con las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Elija uno de los cinco consejos sencillos para tomar control de su salud y empezar hoy mismo.
- Visite KnowDiabetesbyHeart.org para informarse más y unirse a la iniciativa.



Después comparte con cinco amigos lo que ha aprendido.

Dígalos sobre la conexión entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales y anímelos a que se informen más.

Repase el llamado a la acción en la diapositiva, resumiendo los puntos clave en el módulo.

Le recomendamos repasar el volante “7 consejos para cuidar su corazón cuando tiene diabetes tipo 2” y pedir a todos que seleccionen solo un consejo para empezar hoy.



American Heart Association.

You're the Cure

SU VOZ CUENTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia al hablar en defensa de las políticas que ayudan a crear comunidades más sanas y vidas más sanas.

Únase a **You're the Cure** hoy mismo y sea de los primeros en enterarse cuándo se aprueban grandes iniciativas de políticas o cuándo se necesita su ayuda para abogar por un futuro saludable.



Envíe un texto con EMPOWER al 46839, ¡únase hoy mismo!

31

Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de cerrar esta lección, nos gustaría mencionar otras formas en que puede continuar su camino hacia la buena salud y ayudar a otras personas en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar la diferencia en nuestra comunidad. Con unirse al programa You're the Cure de la Asociación Americana del Corazón, puede ser de los primeros en enterarse cuándo se aprueban grandes iniciativas de políticas o cuándo se necesita su ayuda para abogar por un asunto. ¡Envíe un texto con EMPOWER al 46839 para unirse hoy mismo!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar cambios mediante justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio, lo que da lugar a la ecuación de igualdad.

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



Lea la diapositiva.

Comparta el por qué se unió al movimiento EmPOWERED To Serve (ETS).

Anime a quienes no se han unido a ETS para que visiten el sitio web después del programa y se inscriban en este movimiento nacional.

Tome en cuenta que ETS es una plataforma de la Asociación Americana del Corazón/Asociación Americana del Derrame Cerebral y funciona en colaboración con organizaciones comunitarias por todo el mundo.

Resalte la declaración de la misión de AHA.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

USE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a que las comunidades se unan en el camino a crear una cultura de salud sustentable.

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

¡Inscríbase para ser un embajador e informarse cómo puede ser parte del movimiento!



¡Únase a nosotros mientras impactamos la salud de todos en nuestras comunidades!

33

Anime a todos para que estén activos en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo el ser parte del movimiento ETS le ayuda a aceptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a que vayan a una lección de salud ETS en el futuro.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus comentarios!

Díganos qué fue lo que más le gustó.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



Dé las gracias a todos por asistir.

Dé las gracias a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Tómese un momento para compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que le acompañe a cantar una canción motivadora.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CON EMPOWERED TO SERVE, ESTAMOS FACULTADOS PARA SERVIR
...SERVIR NUESTRA SALUD, SERVIR A NUESTRA COMUNIDAD



La Asociación Americana del Corazón requiere que este documento se cite de la siguiente forma:
Lecciones de salud EmPOWERED to Serve de la Asociación Americana del Corazón. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

Ponga esta diapositiva durante el cierre y déjela hasta que todos los participantes se vayan de la sala.