

No dañe su corazón

Coma mejor: comprométase a reducir su consumo de sodio y la de sus seres queridos

Esquema de la clase

Llamado a la acción

Coma mejor: comprométase a reducir el consumo de sodio.

Asuma el compromiso en línea de consumir menos sodio en www.heart.org/sodium. Invite a sus amigos de las redes sociales y a todos a asumir junto a usted el compromiso de reducir el consumo de sal.

Una necesidad a nivel comunitario

Es hora de poner fin a este hábito. Esto no puede continuar. Tan grande como sea su amor por la sal es el daño que esta le provoca a su corazón.



Nuestros cuerpos necesitan una pequeña cantidad de sal para funcionar con normalidad. Sin embargo, si usted es como la mayoría de los estadounidenses, probablemente incorpore mucha más de la que su cuerpo necesita (aun si nunca usa el salero). Con el paso del tiempo, este exceso puede dañar su corazón y sus vasos sanguíneos. Puede incluso ponerle en situación de riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Así que, ¡despídase del exceso de sal! Y tenga la plena certeza de que, aun con menos sodio, la comida puede ser más que sabrosa.

Casi cualquier persona puede beneficiarse al adoptar nuevos hábitos en lo que a la sal se refiere. La presión arterial aumenta con la edad, por lo que consumir menos sal ahora le ayudará a contrarrestar dicho aumento y le permitirá iniciar una vida más saludable. Los niños tampoco están a salvo de sufrir ataques cardíacos. Aproximadamente el 80 por ciento de los niños de entre 1 y 3 años y más del 90 por ciento de los de entre 4 y 18 años, consumen sodio en exceso en los Estados Unidos. Los niños también pueden sufrir de presión alta, lo que puede someterlos a mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares cuando sean adultos.

“No dañe su corazón” es un material que analiza la relación entre el consumo de sal y el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Nos ofrece la motivación necesaria para poner fin al consumo de sal y comenzar una vida más saludable.

Tres puntos importantes

Llevamos vidas ajetreadas y muchos de nosotros estamos expuestos a una excesiva cantidad de información. Por eso, aquí nos enfocaremos en tres mensajes fundamentales sobre la salud:

- El exceso de sodio aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes.
- Tome medidas para disminuir la cantidad de sodio cuando haga las compras, cocine y coma fuera de casa.

Chequeo de salud de EmPowered To Serve

El chequeo de salud de EmPowered To Serve es una alternativa para que los miembros de cada comunidad tomen conciencia de la importancia que tiene controlar su presión arterial y su peso. El objetivo es lograr que al menos un 15 % de su organización comunitaria haga un chequeo de estos números. Lo siguiente es lograr que completen la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud®, a través de la URL individual de su grupo.

Puede alentar a los participantes a que se hagan este chequeo de salud opcional de EmPowered To Serve de distintas maneras:

- Antes de iniciar el programa, solicite a los participantes que controlen su presión arterial y su peso en sus hogares, en una estación Higi u otro controlador de salud electrónico, o en el consultorio de su médico.
- Coloque una balanza y un tensiómetro en el lugar donde se desarrollará el programa. Solicite a los participantes que chequeen su peso y presión arterial antes de que comience el programa.
- Invite a un proveedor de atención médica local o solicite la participación de una organización dedicada a la atención médica para que se encargue de medir la presión arterial y el peso de los participantes al inicio del programa.
- Si tiene la posibilidad de hacer una evaluación de salud a los participantes, intente incluir un examen de los niveles de glucosa y colesterol.

Duración del programa

- Calcule entre 1 hora y 1 y ½ para presentar la clase.
- Si decide incluir una evaluación de salud, añada un período de 20 minutos o más previo al inicio de la clase para que los participantes puedan hacerse el chequeo de la presión y del peso.

Materiales del programa

- Una pizarra caballete con folios y marcadores.
- Manuales (uno por participante):
 - Infográfico “Salty Six: Did You Know”.
 - “Busted: 7 Salty Myths”
 - Formulario de comentarios.

- Bolígrafos para completar los formularios de comentarios.
- Bolsitas de souvenirs. Póngase en contacto con compañías de la zona, como hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones dedicadas a la salud. Pregúnteles si pueden donar obsequios para entregar a los participantes. Ingrese también a la tienda de la American Heart Association (shop.heart.org) para comprar folletos al por mayor. Por ejemplo:
 - Nutrition Know and Go Cards.
 - Simple 7 Know and Go Cards.

Recursos audiovisuales

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

No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta. Use las diapositivas a modo de guía para dar su clase sobre salud.

Concluir

¡Advertencia! Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

Programa de diapositivas con puntos a desarrollar y preguntas de debate

En la presentación de PowerPoint, las diapositivas incluyen una sección de “notas” donde se insertan comentarios relacionados con la clase. Use este recurso como ayuda para dar la clase. Para contribuir a que los participantes se involucren, la guía incluye preguntas para debatir. A modo de referencia, a continuación le ofrecemos un listado de preguntas:

- ¿A cuántos de nosotros nos gustan los alimentos y refrigerios salados?
- ¿Cuántos de nosotros tomamos el salero y agregamos más sal a la comida antes de probarla?
- ¿Alguien en sus familias tiene presión arterial alta?
- ¿Les sorprende el consumo promedio de sal por año?
- ¿Cuántos de ustedes ya habían escuchado sobre la relación entre el sodio y la salud?
- ¿La sal marina tiene la misma cantidad de sodio que la sal de mesa? (En la mayoría de los casos, la sal marina y la sal de mesa tienen casi la misma cantidad de sodio. No obstante, siempre debe revisar la etiqueta de información nutricional para comparar la sal marina con la sal de mesa. Algunas sales marinas están especialmente formuladas para tener menos sodio que la sal de mesa).
- ¿Les sorprende la poca cantidad de sodio que necesita nuestro organismo?
- ¿Les sorprendió saber que aun sin usar el salero es probable que estén consumiendo demasiado sodio?

- ¿Qué alimentos entre los seis salados los sorprendieron? (PARA SU INFORMACIÓN: “los seis salados” no son necesariamente los alimentos con más alto contenido de sodio; son los alimentos que aportan la mayor cantidad de sodio a nuestras dietas (en términos de porcentaje). Por ejemplo, los panes y los panecillos son la fuente principal, en gran medida porque comemos muchos de ellos todos los días.
- ¿Alguno de ustedes está actualmente haciendo un esfuerzo por consumir menos sal o sodio? Si es así, ¿le gustaría compartir con el grupo algunos de los desafíos a los que se enfrenta?
- ¿Conoce a alguien que controle su consumo de sodio? ¿En qué se diferencia su alimentación de la de sus conocidos?
- ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta nutricional de un alimento antes de comprarlo?
- ¿Qué beneficios trae ingerir menos alimentos procesados y consumir menos sodio?
- ¿Debemos seguir una dieta totalmente libre de sal? (La respuesta es no. El sodio es un nutriente esencial para mantenernos saludables, pero solo necesitamos pequeñas cantidades; mucho menos que el consumo promedio de los estadounidenses).
- ¿Qué porcentaje de los alimentos que eligen actualmente son envasados, procesados o consumidos en restaurantes?
- Nombren tres cosas que se comprometerían a hacer para ayudar a reducir la cantidad de sodio que consumen.
- ¿Este cambio le resultaría difícil? ¿Por qué?
- ¿Hay algo que puedan hacer para facilitar este cambio de estilo de vida? [NOTA: si nadie responde, ofrezca sugerencias al grupo. Por ejemplo, hacer el cambio en familia o tomar fuerzas de otros que están haciéndolo dentro de la comunidad de ETS].