



**EmPOWERED
To Serve™**

Purifiquemos el aire

*You're the Cure—Comparta Su Deseo
de Respirar Aire Libre de Humo*



Purifiquemos el aire

Resumen de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Purifiquemos el aire

- Llamado a la acción: You're the Cure—comparta su deseo de respirar aire libre de humo

Reflexiones finales



**EmPOWERED
To Serve™**

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud

- Constituimos la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios que mejoren la salud en diversas comunidades de todo el país
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.



Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



**EmPOWERED
To Serve™**

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.



**EmPOWERED
To Serve™**



Vamos, admítalo...

Hace tiempo que la idea de purificar el aire ronda su mente, así que manos a la obra:

- Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo mejoran significativamente la salud de la comunidad.
- El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud
- También hay cuestiones económicas que exigen que reduzcamos el consumo de tabaco.



**EmPOWERED
To Serve™**

Publicidades antiguas contra el tabaquismo



Objetivos del programa

Al finalizar esta clase estará en condiciones de tomar tres medidas para purificar el aire:

- Recopilar los hechos para incluir en su mensaje corto y efectivo.
- Analizar actividades de apoyo a nivel local, estatal y federal para fomentar el aire puro.
- Súmese a [You're the Cure](#): haga oír su voz en los medios.



Punto #1

Recopilar los datos para incluir en su mensaje corto y efectivo.

- Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo contribuyen a la buena salud.
- Reducir el consumo de tabaco y la exposición al tabaquismo pasivo, ha contribuido a mejorar la salud cardiaca.
- La gente tiene menos ataques cardiacos desde que entró en vigencia la legislación antitabaco.



Recopilar los datos



**EmPOWERED
To Serve™**

Recopilar los datos

El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud:

- Enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares y otras afecciones en no fumadores.
- Muertes por causa de enfermedades cardiacas: 34,000 cada año.
- Mayor riesgo de sufrir ataque cardiaco: 25-30 por ciento.
- Mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares: 20-30 por ciento.





\$5 MIL MILLONES AL AÑO



Es el monto que se pierde por baja de productividad en lugares de trabajo debido a enfermedades causadas por la exposición al humo de los fumadores.

La exposición al humo de los fumadores es una causa de muerte que podemos prevenir si nos abocamos a ello.



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

Recopilar los datos

Hay cada vez más evidencia que demuestra que la legislación antitabaco contribuye a mejorar la salud pública de manera significativa.

Las industrias de hotelería y tabacalera suelen argumentar que su negocio se verá afectado debido a estas leyes:



- No obstante, según la evidencia, las leyes antitabaco no afectan de manera significativa las ventas.
- En muchos casos, una vez que una empresa decide convertirse en un espacio libre de humo, las ventas en realidad aumentan.

Punto #2

Si otros se manifiestan en defensa del aire puro, usted también puede hacerlo.

Los líderes comunitarios, estatales y federales quieren saber lo que piensa cada uno de nosotros. Sin embargo, son gente ocupada.

- Hágales llegar un mensaje breve y efectivo.
- Debe tener un tono personal.
- Agregue tres datos que respalden su punto de vista.
- Para concluir, explíqueles lo que quiere que hagan.



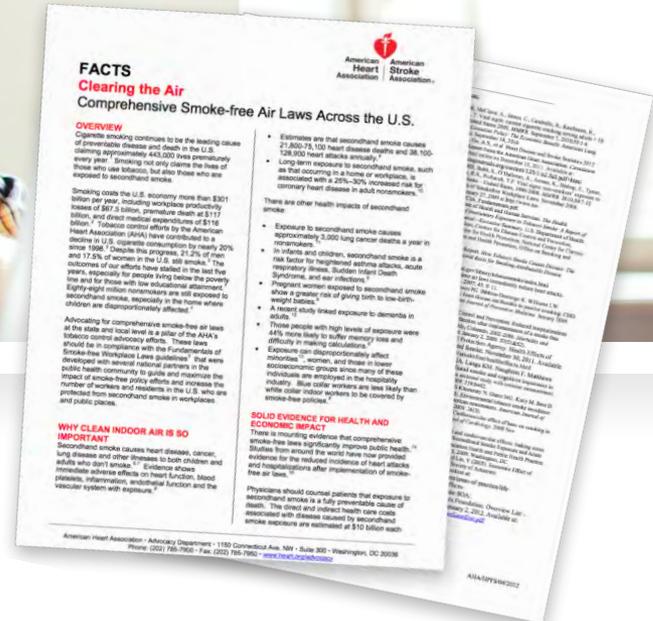


Haga oír su voz en los medios

-  **Publique:** use sus redes sociales.
-  **Asista:** vaya a reuniones locales y generales.
-  **Opine por teléfono:** participe en reuniones generales telefónicas organizadas por congresistas.
-  **Visite:** forje relaciones.
-  **Escriba:** cartas al editor para que los lectores sepan que quiere respirar aire puro.



**EmPOWERED
To Serve™**



Purifiquemos el aire...

- Hágales llegar un mensaje breve.
- Debe tener un tono personal.
- Agregue tres datos.
- Para concluir, explíqueles lo que quiere que haga la persona a cargo de la toma de decisiones.

Sútese a las iniciativas de la AHA

La American Heart Association y la American Stroke Association trabajan por el bien de las comunidades multiculturales para que:

1. Haya leyes antitabaco integrales y aplicables a todos los lugares de trabajo cerrados y a todos los espacios públicos.
2. No haya demoras en la aplicación de las leyes locales.
3. La prohibición de fumar no admita excepciones por evidencia de perjuicios financieros, por decisión de no acatamiento o por evidencia de buena ventilación en un determinado ambiente.
4. No se hagan excepciones para casinos y organizaciones de juegos de azar, bares o clubes privados.



Punto #3

You're the Cure: haga oír su voz en los medios

- Participar en iniciativas a nivel local, estatal y federal para abogar por un cambio en su comunidad.
- Generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.



**EmPOWERED
To Serve™**

Generemos el cambio junto a You're the Cure

Enfoquémonos en los problemas
a los que queremos darles una
solución como grupo.

- Sea parte de [You're the Cure](#).
- Comparta nuestras historias en línea.
- Invite a cinco amigos a sumarse a You're the Cure.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiéndolas en Facebook y Twitter.



**EmPOWERED
To Serve™**

Hagámonos escuchar

Unidos como comunidad, podemos generar un cambio positivo.

- Podemos impulsar acciones saludables en nuestra comunidad.
- Podemos incidir en quienes están a cargo de crear políticas.



TOBACCO CONTROL

Reducing tobacco use & exposure to second-hand smoke has effectively improved the cardiovascular health of Americans- but there is more work to be done.

You're the Cure:

- Ofrece estructura y asesoramiento
- Orienta
- Ofrece actualizaciones
- Conecta con los contactos que AHA tiene en cada estado



**EmPOWERED
To Serve™**

Llamado a la acción

You're the Cure: inscríbese, conozca más ¡y abogue por una causa!

Comparta lo que aprendió con 5 amigos.

- ¡Pídales que se unan a usted para hablar en nombre de la comunidad!



EmPOWERED To Serve™

CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Determinación a actuar:

- Ingrese a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Súmesese a nosotros para participar en más programas de ETS.



**EmPOWERED
To Serve™**

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredtoserve.org/home>



EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



Nuestro Lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.