



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Conozca los signos de alarma de un ataque cardíaco y por qué es importante llamar al número de emergencia inmediatamente.

Necesidad de la comunidad

Cada 40 segundos, alguien en los Estados Unidos sufre un ataque cardíaco.

Algunas personas que tienen un ataque cardíaco esperan antes de obtener ayuda. Algunas personas sienten que sería vergonzoso que fuese una “falsa alarma”. Otros tienen tanto miedo de tener un ataque cardíaco que se convencen de que no lo están sufriendo.

La cardiopatía es una de las principales causas de muerte entre todos los estadounidenses, especialmente en las comunidades multiculturales:

- Uno de cada cuatro afroamericanos muere a causa de una cardiopatía.
- Uno de cada seis nativos americanos y nativos de Alaska muere a causa de una cardiopatía.
- Uno de cada cinco latinos muere a causa de una cardiopatía.

Cuando se bloquea el flujo sanguíneo al corazón, la persona puede sufrir un ataque cardíaco. Por el contrario, si el corazón no funciona correctamente y de pronto deja de latir inesperadamente, la persona puede sufrir un paro cardíaco. Cuando una persona tiene un ataque cardíaco, puede sufrir un paro cardíaco.

Esta lección ayuda a capacitar a las comunidades multiculturales mediante el aumento de la conciencia sobre los ataques cardíacos y las medidas que se deben seguir en caso de una emergencia médica. Los participantes aprenden que, ante cualquier emergencia de salud, no deben esperar para llamar al número de emergencia. Además, esta lección anima a todos a tomar medidas para reducir su riesgo de cardiopatía.





Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada. Muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Entonces, centrémonos en tres mensajes clave de salud:

- Conozca los signos de alarma y las causas de un ataque cardíaco.
- No espere para llamar al número de emergencia si usted o alguien cercano está sufriendo un ataque cardíaco.
- Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo.

Preparación para la lección

- Destine 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 utilizan.
- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en www.youtube.com/watch?v=_JI487DlqTA
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales del programa

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

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - What Is a Heart Attack? <http://bit.ly/2H9YGGG>
 - Cardiac Arrest vs. Heart Attack. <http://bit.ly/2tmPLYo>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Visite también la tienda online de la American Heart Association (shopheart.org) para conocer los regalos que puede comprar a granel.



Necesidades audiovisuales

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

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario para embajadores.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas” de las diapositivas de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen posibles preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de estas preguntas:

- ¿Conoce a alguien que haya sufrido un ataque cardíaco?
- ¿Tiende a restar importancia a los problemas de salud?
- ¿Conoce las diferencias entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco?
- ¿Cuáles son los diferentes signos de alarma entre un ataque cardíaco y un paro cardíaco?
- ¿Cuánto tiempo debe esperar antes de llamar al número de emergencia?
- ¿Alguien ha tenido que llamar al número de emergencia para solicitar atención de emergencia?
- ¿Hay alguien capacitado en RCP?
- ¿Ha oído hablar de Life’s Simple 7?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21