



Aprende la FIBA de memoria

#EmPOWERChange



© 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. DS17893 8/21 S

Comience su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura. Puede incluir una cita o lectura inspiradora, o compartir con el grupo por qué este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a ser anfitrión de esta lección.

Aprenda los signos de la fibrilación auricular (FIBA)
Conozca cómo puede actuar y adaptarse para reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral



APRENDE LA FIBA DE MEMORIA | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Te damos la bienvenida

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: Conocer la fibrilación auricular (FIBA)

- Aprende los signos de la FIBA
- Conoce cómo puedes reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral

Reflexión final

- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación de la equidad.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

3

Lea la introducción a ETS.

Comparta por qué se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.

Todas las personas merecen la oportunidad de tener una vida plena y saludable. Como defensores de la equidad en la salud, para el 2024, la American Heart Association tiene el objetivo de promover la salud cardiovascular para todos mediante la identificación y eliminación de las barreras que impiden el acceso a la atención médica y la calidad de est..



CONTROL DE SALUD ETS: CONOCE TU HISTORIAL DE SALUD

Control de presión arterial y peso

- Utilízalos como punto de partida para ti
- Opcional y anónimo

¿Por qué controlar la presión arterial?

- La presión arterial alta es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas, la causa no. 1 de muertes en todo el mundo.
- La presión arterial alta también es un factor de riesgo de ataque o derrame cerebral, la causa de muerte no. 2 en todo el mundo.

¿Por qué medir el peso?

- Alrededor del 70% de los adultos en EE. UU. tienen sobrepeso u obesidad.
- Ser obeso se traduce en un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales, presión arterial alta, diabetes y más.



Revise la información de la diapositiva.

Luego pregunte:

¿Conoce los antecedentes médicos de su familia? ¿Está consciente de miembros de su familia que tengan enfermedad cardíaca o ataque o derrame cerebral?



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Al final de esta lección, podrás:

- Definir la FIBA y conocer los síntomas de la fibrilación auricular.
- Hablar con tu profesional de la salud y descubrir cómo la FIBA puede aumentar el riesgo de ataque o derrame cerebral.
- Comprender la vida saludable con FIBA.
- Conocer los signos de la fibrilación auricular (FIBA).
- Saber cómo puedes actuar y adaptarte para reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral.



Revise la información de la diapositiva.

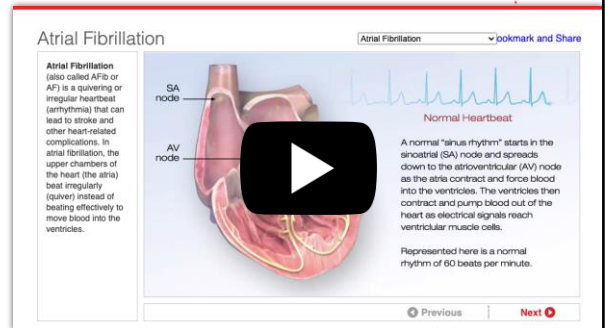


¿QUÉ ES LA FIBRILACIÓN AURICULAR (TAMBIÉN CONOCIDA COMO FIBA O FA)?

La FIBA es el tipo más común de latido cardíaco irregular o arritmia que se trata.

En lugar de latir en un patrón normal, las válvulas cardíacas superiores se "agitán" o "aletean".

- Laten de manera irregular y demasiado rápido.
- El flujo sanguíneo se ralentiza, lo que puede causar coágulos sanguíneos.
- Como resultado, el riesgo de ataque o derrame cerebral es cinco veces más alto.



6

<https://watchlearnlive.heart.org/index.php?moduleSelect-atrfib>



Revise la información de la diapositiva.



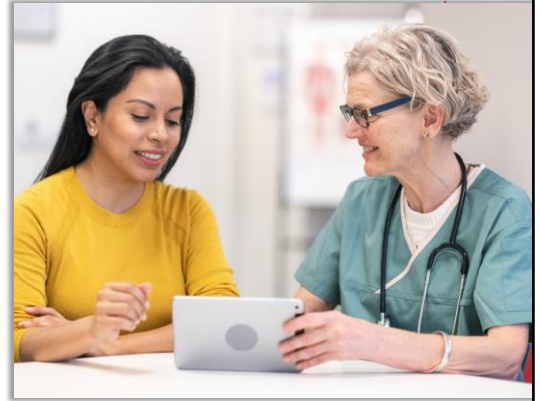
American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

LA FIBA VA EN AUMENTO EN TODO EL MUNDO

Algunos grupos tienen menos posibilidades de saber que tienen la afección:

- Se estima que 12.1 millones de personas en los Estados Unidos tendrán FIBA en el 2030.
- La cantidad de adultos que presentan FIBA aumenta considerablemente en relación con la edad avanzada.
- En un estudio nacional, las personas afroamericanas tuvieron aproximadamente un tercio menos de probabilidades que las personas blancas de saber que tenían FIBA.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



CUANDO EL CORAZÓN FIBRILA

Introducción a la fibrilación auricular



8

<https://www.youtube.com/watch?v=HNpKUaKqu3A>

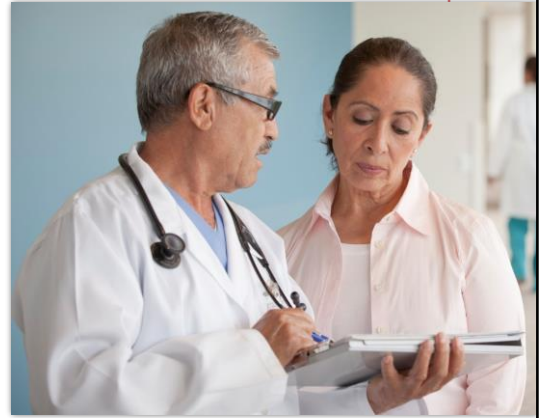


Revise la información de la diapositiva.



PUNTO #1

Obtén más información sobre la FIBA: signos, síntomas y aumento del riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.



Revise la información de la diapositiva.



¿CÓMO SE SIENTE LA FIBA?

"Mi corazón aletea, se salta latidos y se siente como si se estuviera golpeando contra mi pecho, especialmente cuando cargo cosas subiendo escaleras o me agacho".

"Me sentía mareado, con náuseas y débil. Tenía un ritmo cardíaco muy rápido y sentía que tenía dificultad para respirar".

"No tenía síntomas en absoluto. Descubrí que tenía FA en un control regular. Me alegro de que lo hayamos descubierto en una etapa temprana".



Revise la información de la diapositiva.



¿CUÁLES SON OTROS SÍNTOMAS DE LA FIBA?

A veces, las personas con FIBA no presentan síntomas y la afección solo se detecta mediante un examen médico. Otras personas pueden presentar algunos síntomas comunes adicionales:

- Fatiga general
- Ritmo cardíaco rápido e irregular
- Aleteo o "golpes" en el pecho
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Desmayos
- Fatiga durante el ejercicio
- Sudoración

El dolor o la presión en el pecho es una emergencia médica. Puedes estar sufriendo un ataque cardíaco. **Llama al 9 1 1 de inmediato.**

Algunas personas nunca tienen síntomas y se les diagnostica mediante un examen físico o un control del ritmo cardíaco.



Revise la información de la diapositiva.



¿POR QUÉ LAS PERSONAS DESARROLLAN FIBA?

Los posibles factores de riesgo de la FIBA son:

- Edad avanzada
- Enfermedades cardíacas (ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca anteriores)
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol
- Tabaquismo
- Obesidad
- Apnea del sueño
- Otros problemas médicos crónicos o relacionados con el corazón
- Antecedentes familiares



Revise la información de la diapositiva.



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE VIVIR CON FIBA?

La mayoría de las personas con FIBA no están conscientes de que tienen un riesgo más alto de sufrir otras afecciones de salud, especialmente de ataque o derrame cerebral:

- Una persona con FIBA tiene un riesgo cinco veces mayor de sufrir ataque o derrame cerebral.
- Los ataques o derrames cerebrales causados por FIBA son más graves que los ataques o derrames cerebrales a partir de otras causas.
- Una persona con FIBA tiene un mayor riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca.

Puedes vivir con FIBA, pero puede provocar otros problemas: fatiga crónica, insuficiencia cardíaca y ataque o derrame cerebral. Debes trabajar con tu profesional de la salud para ayudar a controlar tu FIBA.

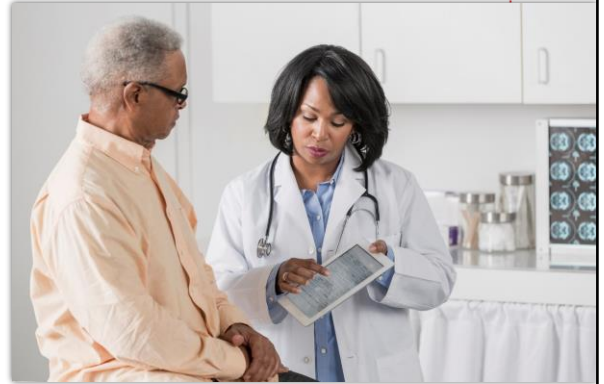


Revise la información de la diapositiva.



PUNTO #2

Trabaja con tu profesional de la salud. Descubre cómo la FIBA puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.



Revise la información de la diapositiva.



TRABAJA CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD

Un profesional de la salud puede evaluar tu corazón para detectar fibrilación auricular

- Si tienes FIBA, varios factores, como la duración de los síntomas y la gravedad de la FIBA, determinarán la recomendación de tu profesional de la salud para el tratamiento
- El tratamiento puede incluir: medicamentos, procedimientos no quirúrgicos, procedimientos quirúrgicos o cambios para tener un estilo de vida saludable



Revise la información de la diapositiva.

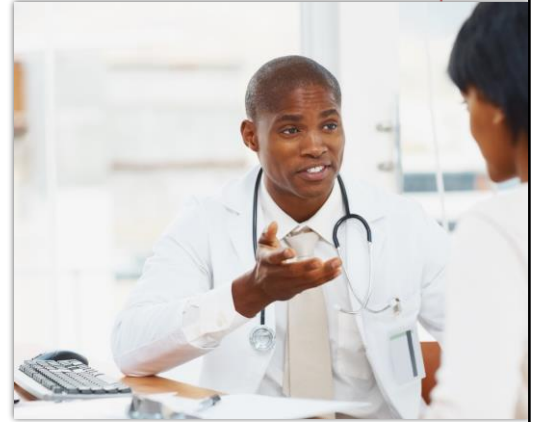


American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

LA FIBA AUMENTA EL RIESGO DE ATAQUE O DERRAME CEREBRAL ISQUÉMICO

- Las personas con FIBA tienen cinco veces más probabilidades de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- La FIBA crea un flujo sanguíneo deficiente, lo que puede provocar coágulos sanguíneos y derrames cerebrales.
- El ataque o derrame cerebral es la causa de muerte no. 5 en EE. UU. (causa de muerte no. 2 en todo el mundo).
- El ataque o derrame cerebral es la principal causa de discapacidad evitable.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

16

Revise la información de la diapositiva.

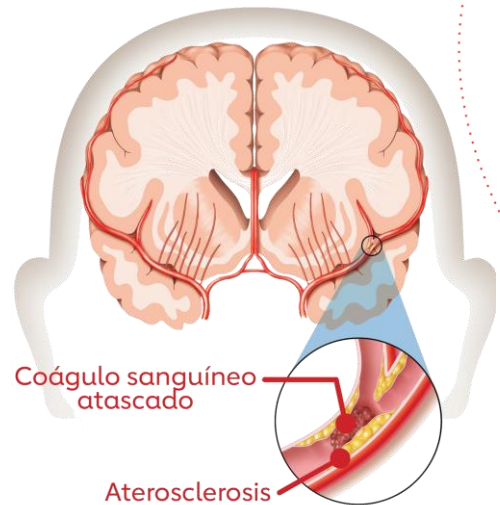


¿QUÉ ES UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL ISQUÉMICO?

Un ataque o derrame cerebral isquémico se produce cuando un coágulo bloquea un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro.

- Cuando la parte del cerebro afectada por la arteria bloqueada no puede obtener suficiente sangre y oxígeno, las células cerebrales en esa parte del cerebro mueren.
- Los ataques o derrames cerebrales isquémicos representan aproximadamente el 87% de todos los ataques o derrames cerebrales.

Si crees que estás sufriendo un ataque o derrame cerebral, ¡llama al 9 1 1 de inmediato!



Revise la información de la diapositiva.



DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL RÁPIDAMENTE CON EL MÉTODO F.A.S.T.

F.A.S.T (rápido en inglés) es un método fácil para recordar los signos repentinos de un ataque o derrame cerebral. Cuando puedas detectar los signos, sabrás que debes llamar inmediatamente al 911 (o el número de emergencia local).



Revise la información de la diapositiva.



DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL RÁPIDAMENTE CON EL MÉTODO F.A.S.T. (continuación)



Face Drooping (parálisis facial)

¿Tienes hormigueo o parálisis facial en un lado de la cara? Pide a la persona que sonría. ¿La sonrisa es dispareja o torcida?



Revise la información de la diapositiva.



DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL RÁPIDAMENTE CON EL MÉTODO F.A.S.T. (continuación)



Arm Weakness (debilidad en los brazos):

¿Sientes que un brazo está débil
o entumecido?

Pide a la persona que suba los dos
brazos. ¿Uno de los brazos se cae?



Revise la información de la diapositiva.



DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL RÁPIDAMENTE CON EL MÉTODO F.A.S.T. (continuación)



Speech Difficulty
(dificultad para hablar):
¿Balbuceas? ¿La persona no
puede hablar o es difícil
entenderle? Pide a la persona
que repita una oración, como
“El cielo es azul”. ¿Repite la
oración correctamente?



Revise la información de la diapositiva.



DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL RÁPIDAMENTE CON EL MÉTODO F.A.S.T. (continuación)



Time to call 911 (hora de llamar al 911 o al número de emergencias local):

Si alguien presenta alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llama 911 (o al número de emergencia local), y lleva a la persona al hospital inmediatamente. Ve la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.



Revise la información de la diapositiva.



SIGNOS DE ADVERTENCIA DE ATAQUE O DERRAME CEREBRAL



[https://www.youtube.com/watch?v=ztBrYJ1jU8w
&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=ztBrYJ1jU8w&t=1s)

23

Revise la información de la diapositiva.



PUNTO #3

Vivir con FIBA. Reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral.



Revise la información de la diapositiva.



¿CÓMO CAMBIA LA FIBA LA VIDA DIARIA?

Las personas con FIBA pueden llevar una vida sana y duradera siempre que se tomen medidas para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral y otras afecciones potencialmente relacionadas, como la insuficiencia cardíaca.

A continuación, se detallan las medidas que se deben considerar:

- Visitar regularmente a tu profesional de la salud para conocer tus riesgos y las opciones de tratamiento (posibles medicamentos o procedimientos).
- Establecer objetivos personales de salud y mantener un estilo de vida saludable para el corazón siguiendo el programa Life's Simple 7 de la AHA (descrito en la siguiente diapositiva).
- Realizar un seguimiento de tus síntomas, objetivos de salud y medicamentos (si corresponde).



Revise la información de la diapositiva.



MANTENTE SALUDABLE. SIGUE LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7®

Acoge las indicaciones de **Life's Simple 7®** para reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral. Siete pequeños pasos para lograr grandes cambios.

1. Mantente activo.

Trata de realizar 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso (o una combinación de ambos), preferiblemente distribuidos durante toda la semana.

2. Come sano.

Una dieta saludable es una de tus mejores armas para combatir las enfermedades cardiovasculares y el ataque o derrame cerebral. Cuando llevas una dieta saludable, mejoras tus posibilidades de sentirte bien y mantenerte saludable de por vida.

3. Pierde peso y mantén tu peso bajo control.



Pregunte al grupo: ¿Han oído de Life's Simple 7?

¿Intentan vivir Life's Simple 7?

Explique que, si se siguen las indicaciones de Life's Simple 7, también está ayudando a evitar un ataque o derrame cerebral. Tenga en cuenta que los mejores tres cambios de estilo de vida que puede hacer para reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Revise cada uno de los principios de Life's Simple 7.

Tenga en cuenta que además de estos, es importante tener revisiones regulares y tomar cualquier medicina según se haya prescrito.



MANTENTE SALUDABLE. SIGUE LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7® (continuación)

4. No fumes.

No fumes, no utilices vaporizadores, no consumas productos de tabaco o nicotina, y evita el humo o vapor indirectos.

5. Controla el colesterol y, si tienes colesterol alto, trátalo.

6. Controla la presión arterial y, si tienes presión arterial alta, trátala.

7. Reduce la glucemia y contrólala si tienes diabetes.

Además, realiza chequeos regulares y toma todos los medicamentos según lo prescrito.



Pregunte al grupo: ¿Han oído de Life's Simple 7?

¿Intentan vivir Life's Simple 7?

Explique que, si se siguen las indicaciones de Life's Simple 7, también está ayudando a evitar un ataque o derrame cerebral. Tenga en cuenta que los mejores tres cambios de estilo de vida que puede hacer para reducir el riesgo de ataque o derrame cerebral son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Revise cada uno de los principios de Life's Simple 7.

Tenga en cuenta que además de estos, es importante tener revisiones regulares y tomar cualquier medicina según se haya prescrito.



LA VIDA CON FIBA: HISTORIA DE MARCIE



28

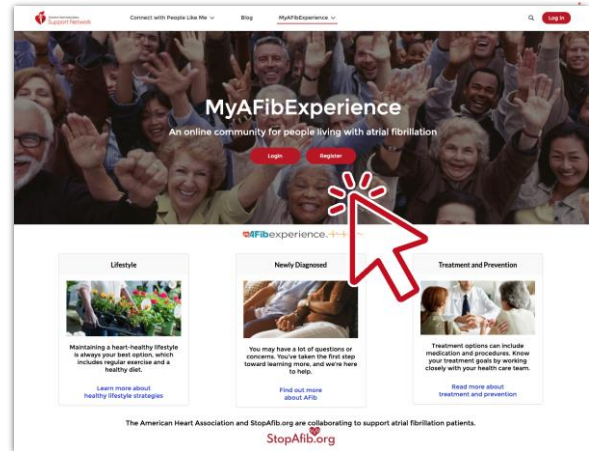
<https://www.youtube.com/watch?v=HGCRavALUYE>



Revise la información de la diapositiva.

ÚNETE A LA DISCUSIÓN SOBRE FIBA EN myafibexperience.org®

- Comunidad en línea dedicada a reunir a los pacientes de FIBA y sus cuidadores
- Centro de recursos gratuitos y conversaciones abiertas sobre vivir con FIBA



29

<http://myafibexperience.org/>

Revise la información de la diapositiva.



TU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únete hoy a **You're the Cure** y sé uno de los primeros en enterarte de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de cuando se necesite tu ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envía un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirte hoy!



Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de hacer una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa **You're the Cure** de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirte hoy!



UTILIZA TU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puedes ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

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

¡Regístrate para convertirte en embajador y descubre cómo puedes formar parte del movimiento!



Únetenos mientras cambiamos la salud de TODOS en nuestras comunidades



Anime a todos a ser activos en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a venir a una lección de salud de ETS futura.



CONCLUSIÓN

¡Valoramos tu opinión!

Cuéntanos sobre lo que más te haya gustado.

Envía un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



Gracias a todos por venir.

Gracias a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar este programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.



SOMOS PARTE DE EMPOWERED TO SERVE ...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:
Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empowered-to-serve)

33 © 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. DS17893 8/21

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.