



# Tenga fe en el corazón

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

# TENGA FE EN EL CORAZÓN | Resumen de la lección

## Bienvenido/a

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

## Lección de salud: *Tenga fe en el corazón*

- Entender su riesgo y conocer las señales
- Emprender su viaje hacia una mejor salud
- Únase a Research Goes Red y al movimiento Go Red For Women de la AHA

## Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



# ¿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 patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



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



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
**EmPOWERED to Serve™**

# GO RED FOR WOMEN

**Go Red For Women® es una plataforma diseñada para lo siguiente:**

- Aumentar la concienciación sobre la salud cardíaca de las mujeres.
- Servir como catalizador de cambio a fin de mejorar la vida de las mujeres en todo el mundo.

Durante más de 16 años, GRFW ha proporcionado una plataforma para que las mujeres se reúnan, incrementen la concienciación, financien investigaciones destinadas a salvar vidas, defiendan el cambio y mejoren la vida de todas las mujeres en todas partes.



# GO RED FOR WOMEN

## Go Red ofrece a las mujeres la siguientes oportunidades:

- Aprender sobre la cardiopatía y el accidente cerebrovascular.
- Acceder a los consejos de vida saludable más recientes para reducir su riesgo y mejorar su bienestar general.
- Participar en investigación y defensa.
- Compartir su historia con otros.
- Participar en su comunidad local.



# PUNTO 1: ENTENDER SU RIESGO

## ¿Sabía que...?

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte entre las mujeres y le cuestan la vida a una de cada tres.

- La ECV mata a más mujeres que todas las formas de cáncer combinadas.
- Casi cuatro millones de sobrevivientes a un accidente cerebrovascular son mujeres.
- Más de un 40% (aproximadamente un 43%) de mujeres hispanas adultas de 20 años y más sufre una ECV.
- Las ECV cobran la vida de más mujeres negras que todas las formas de cáncer, accidentes, agresiones y casos de enfermedad de Alzheimer combinados.



# ENTENDER SU RIESGO

La buena noticia es que se puede prevenir el 80% de los episodios cardíacos si las mujeres toman las decisiones correctas para el corazón, lo que incluye lo siguiente:



**Moverse  
más.**



**Comer de  
forma  
inteligente.**



**Controlar la  
presión  
arterial.**

# ENTENDER SU RIESGO

## Factores de riesgo que usted puede controlar



El tabaquismo



Tener sobrepeso u obesidad



La hipertensión  
arterial



La hipoglucemia



El colesterol alto



La falta de actividad  
física



# ENTENDER SU RIESGO

## Factores de riesgo que usted no puede controlar

- Edad
- Raza/etnia
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular anterior



# ENTENDER SU RIESGO

## Conozca sus cifras

Hay cuatro aspectos de su estado de salud que todas las mujeres deben conocer para tomar el control de su salud cardíaca:

1. Colesterol total
2. Presión arterial
3. Glucemia
4. Índice de masa corporal (IMC)



# CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

## ¿Sabía que...?

- Las mujeres que sufren ataques cardíacos posiblemente esperan un 30% más que los hombres desde el momento en el que comienzan a experimentar los síntomas hasta que llegan al hospital.
- En comparación con los hombres, las mujeres tienen menos probabilidades de recibir RCP realizada por un testigo presencial.
- Los ataques cardíacos en mujeres pueden tener mejores resultados cuando son tratados por mujeres médico.



# CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

## Ataque cardíaco

Algunos ataques cardíacos son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con dolor leve o molestia.

A continuación, se presentan algunos de los signos que pueden significar que está experimentando un ataque cardíaco.

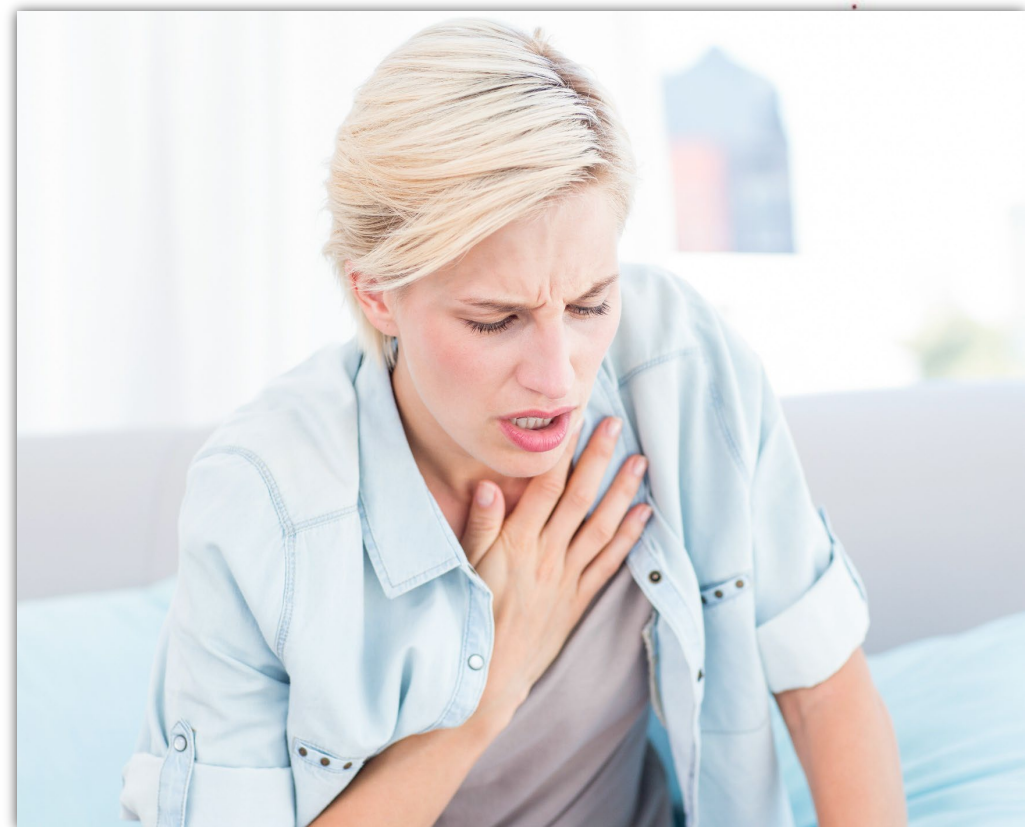


Si presenta alguno de los signos, ¡no espere!  
**Llame al 911 (o su número de emergencia local).**  
**Acuda a un hospital inmediatamente.**

# CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

## Signos de alarma del ataque cardíaco

- Presión, constricción, opresión o dolor incómodos en el centro del tórax.
- Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Respiración entrecortada, con o sin molestia torácica.
- Otros signos, como brotes de sudor frío, náuseas o mareo.



# CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

## Signos de alarma del ataque cardíaco

Al igual que para los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más frecuente en las mujeres es el dolor torácico o la molestia.

Sin embargo, las mujeres tienen más probabilidades de experimentar los otros síntomas frecuentes, especialmente respiración entrecortada, náuseas/vómitos y dolor de espalda o mandíbula.



# CONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

## Signos de alarma del accidente cerebrovascular

- Repentino hormigueo o debilidad de los músculos del rostro, brazo o pierna, sobre todo localizados en uno de los lados del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o comprender, o aturdimiento.
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar, mareos o pérdida de equilibrio o coordinación.
- Cefalea grave repentina sin causa conocida.

# F.A.S.T.

Face  
Drooping

Arm  
Weakness

Speech  
Difficulty

Time to  
Call 911

## PUNTO 2: VIAJE HACIA UNA MEJOR SALUD

### ¿Sabía que...?

- Solo una de cada cinco mujeres estadounidenses realiza la cantidad de actividad física que se recomienda en las directrices federales.
- Alrededor de **50 millones de mujeres** padecen hipertensión en Estados Unidos.
- Alrededor del **45% de las muertes en los Estados Unidos provocadas por cardiopatía, accidente cerebrovascular y diabetes de tipo 2** se deben a malos hábitos de alimentación.





# VIAJE HACIA UNA MEJOR SALUD

## Por eso, la AHA ha lanzado el Viaje hacia una mejor salud

- Este programa le ofrece la oportunidad de aprender a realizar lo siguiente:
  - Moverse más.
  - Comer de forma inteligente.
  - Controlar la presión arterial.
- Elija una, dos o las tres rutas.



Obtenga más información en  
[goredforwomen.org/journey](https://goredforwomen.org/journey)

## PUNTO 3: ÚNASE A RESEARCH GOES RED

**Si se une a Research Goes Red, puede realizar lo siguiente:**

- Optar por contribuir a través de la investigación clínica, las encuestas, los grupos focales y mucho más.
- Ser el primero en enterarse cuando se abran los estudios que coincidan con sus preferencias.
- Probar nuevas tecnologías para ayudar a dar forma al futuro del control y la atención de las enfermedades.



# ÚNASE A RESEARCH GOES RED

Si se une a Research Goes Red,  
puede realizar lo siguiente:

- Obtener acceso exclusivo a actualizaciones, líderes de pensamiento y eventos de la comunidad.
- En definitiva, aprender sobre su salud y ayudar a mejorar la salud de todos.



Únase en [projectbaseline.com/gored](https://projectbaseline.com/gored)

# VIDEO: GO RED FOR WOMEN® | MÁS TIEMPO



# ÚNASE A GO RED FOR WOMEN

## Cuando se registra en GoRedForWomen.org

- Se une a la misión de prevenir las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares en las mujeres.
- Asume el compromiso de mantenerse unida a las demás y hacerse cargo de su salud cardíaca y la de los demás.

**¡Asuma hoy el compromiso Go Red  
Healthy Behavior Commitment!**





American Heart Association.

You're the Cure

## SU 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.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea 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 unirse hoy!**





American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

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

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

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

**¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!**





American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## CONCLUSIÓN

**¡Valoramos sus pensamientos!**

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:  
[empoweredservedtoheart.org](mailto:empoweredservedtoheart.org)





# 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/empoweredtoserve)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.  
**EmPOWERED to Serve™**