


American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™



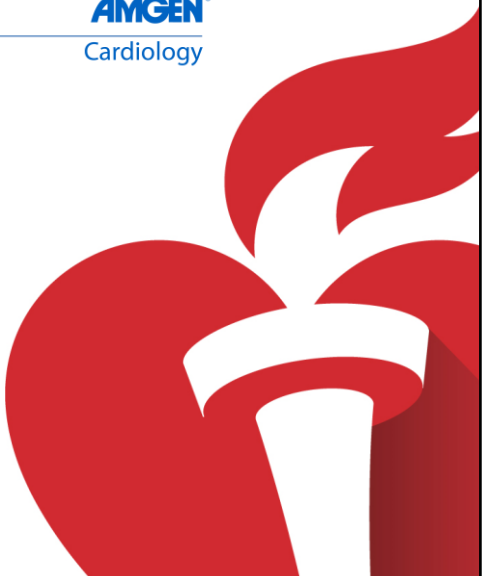
**AMGEN**  
Cardiology

# CONOZCA LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA

#EmPOWERChange

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

© Copyright 2022 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 1/22



Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.



## CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL | 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 los antecedentes médicos de su familia es importante para su salud cardíaca.
- Puede conocer más sobre su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca a partir de los antecedentes médicos de su familia.
- Un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

### Reflexión final

- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.

**Llamada a la acción:** Controle su presión arterial. La presión arterial es importante para usted y para quienes le importan. Afecta a todo el mundo.

Esta lección ofrece ayuda a las siguientes personas:

- Conocer los antecedentes médicos de su familia es importante para su salud cardíaca.
- Puede conocer más sobre su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca a partir de los antecedentes médicos de su familia.
- Un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



## ¿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 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™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba en línea 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.



## **PUNTO 1: CONOCER LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA ES IMPORTANTE PARA SU SALUD CARDÍACA.**

**¿Algún miembro de su familia ha sido diagnosticado con una enfermedad cardíaca?**

**¿Algún familiar cercano ha muerto de un infarto de miocardio o un ataque o derrame cerebral?**

Conocer las respuestas a estas preguntas puede ayudarlo a comprender sus riesgos de desarrollar enfermedades cardíacas y a tomar medidas para reducir esos riesgos.



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Entonces, pregunte lo siguiente:

¿Conoce los antecedentes médicos de su familia? ¿Sabe si algún miembro de su familia padece una enfermedad cardíaca?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## TIPOS DE AFECCIONES CARDIOVASCULARES CON UN COMPONENTE GENÉTICO HEREDADO

Algunos de los tipos de afecciones cardiovasculares hereditarias incluyen los siguientes casos:

- **Presión arterial alta:** Una condición que hace que su corazón trabaje con mayor esfuerzo
- **Miocardiopatías:** Enfermedades del músculo cardíaco que pueden causar insuficiencia cardíaca
- **Aneurismas y disecciones de la aorta torácica:** Afecciones que hacen que la arteria principal del cuerpo se hinche y se rompa
- **Arritmias:** Ritmos cardíacos anormales que pueden causar la muerte
- **Hipercolesterolemia familiar:** Un nivel muy alto de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, del inglés Low-density Lipoprotein; malo) que aumenta significativamente las posibilidades de sufrir un infarto de miocardio



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## ¿CUÁNTOS ANTECEDENTES FAMILIARES NECESITA CONOCER?

**Si es posible, los antecedentes familiares deberían remontarse hasta tres generaciones. Si no conoce todos los antecedentes, comience con su familia inmediata.**

Averigüe la información médica de sus padres, abuelos y hermanos para determinar si han sufrido enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales. Además, averigüe qué tan mayores eran cuando presentaron las afecciones.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Entonces, pregunte lo siguiente:

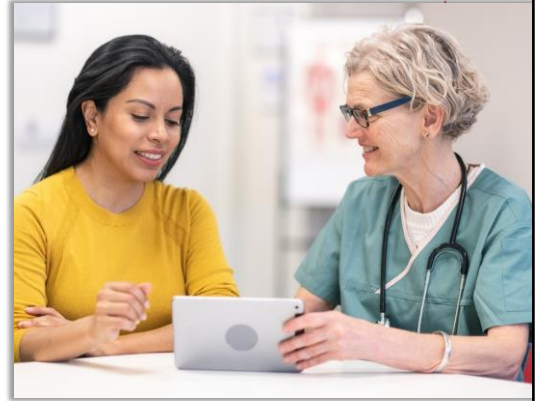
¿Cuántas generaciones de antecedentes familiares conoce?



## PRUEBAS GENÉTICAS

**Nuestros genes pueden influir en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.**

Conocer las raíces hereditarias de algunas enfermedades cardiovasculares a través de las pruebas genéticas puede permitir que su médico identifique riesgos, tome decisiones médicas importantes y trate eficazmente las afecciones. En algunas ocasiones, las pruebas genéticas también pueden ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## ¿QUIÉN SE DEBE REALIZAR PRUEBAS GENÉTICAS PARA DETECTAR ENFERMEDADES CARDÍACAS?

Las pruebas genéticas se reservan para casos específicos. Para determinar si se debe realizar una, primero trabaje con su médico a fin de documentar los antecedentes de su familia, lo ideal es que se remonten hasta tres generaciones.

Los exámenes están orientados a las personas diagnosticadas con una enfermedad cardiovascular hereditaria, a las que sospechan que tienen una y a las que tienen un miembro de la familia con una variación genética para una de las afecciones.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Entonces, pregunte lo siguiente:

¿Cree que es candidato para una prueba genética? ¿Por qué sí o por qué no?





## **PUNTO 2: PUEDE CONOCER MÁS SOBRE SU RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA A PARTIR DE LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SU FAMILIA.**

### **Los antecedentes familiares y el colesterol**

- El colesterol es una sustancia cética que proviene de su cuerpo o de determinados alimentos.
- El colesterol alto está asociado con las enfermedades cardíacas y puede tener un componente genético.
- Los diferentes tipos de colesterol son los siguientes:
  - **Colesterol alimentario:** Proviene de fuentes animales como las aves de corral, la carne o los productos lácteos
  - **Colesterol de LDL (lipoproteínas de baja densidad):** Se considera como el colesterol malo, ya que puede causar aterosclerosis, que es la obstrucción de las arterias
  - **Colesterol de HDL (lipoproteínas de alta densidad):** Se considera como el colesterol bueno, ya que elimina el LDL del cuerpo
  - **Colesterol sérico:** La cantidad total de colesterol en el torrente sanguíneo



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



Diga:

El colesterol alto es uno de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas que se puede heredar de los miembros de la familia.

Revise la información de la diapositiva.

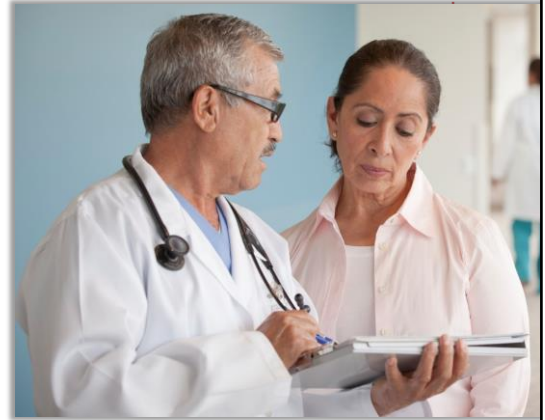
Entonces, pregunte lo siguiente:

¿Alguno de los miembros de su familia sufre de colesterol alto? ¿Ha estado controlando su colesterol?



## HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR (HF)

- Aquellos que padecen hipercolesterolemia familiar (HF) heredan un defecto en la manera en que el cuerpo recicla el colesterol de LDL (malo).
- La HF provoca que los niveles de LDL en la sangre permanezcan extremadamente altos (más de 190 miligramos por decilitro).



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## EFFECTOS DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

**1 de cada 250 adultos (834,000 personas) ha sido diagnosticado con la mutación genética de la HF.**

### Hombres con HF

- Desarrollan la enfermedad coronaria **20 años antes.**
- La mitad de los hombres con HF sin tratar sufren un infarto de miocardio o angina antes de los 50 años.

### Mujeres con HF

- Desarrollan enfermedades cardíacas **30 años antes.**
- Alrededor del 30% de las mujeres con la afección sufren un infarto de miocardio antes de los 60 años.



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## CAUSAS DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

- La hipercolesterolemia familiar es causada por una mutación en el gen del receptor de colesterol de LDL.
  - Este receptor es responsable de retirar el LDL del cuerpo.
- Las mutaciones de otros genes, como el gen PCSK9 y el gen para la apolipoproteína B, también pueden causar HF.
- La HF puede ser **heterocigótica** (transmitida por uno de los padres) u **homocigótica** (transmitida por ambos padres).
  - Aquellos con HF homocigótica pueden necesitar someterse a una revascularización quirúrgica antes de llegar a la edad adulta.



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



Revise la información de la diapositiva.



## DIAGNÓSTICO DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

- Las personas con HF pueden tener depósitos de colesterol en los tendones de Aquiles o en los tendones de las manos o los codos.
- Algunas personas con la afección no presentan síntomas físicos.
- La HF se diagnostica a través de exámenes físicos, pruebas de laboratorio y antecedentes médicos personales y familiares.
- Los niños con riesgo de padecer HF deben ser evaluados entre los 6 y los 12 años.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## TRATAMIENTO DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

- La detección temprana es importante para combatir la HF.
- La HF se trata con estatinas y medicamentos para reducir el colesterol, como la ezetimiba.
- Los secuestrantes de ácidos biliares, como la colestiramina o el colesevelam, también se utilizan para tratar la HF.
- Aquellas personas con niveles de LDL muy altos pueden necesitar un procedimiento similar a la diálisis denominado aféresis de LDL.



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



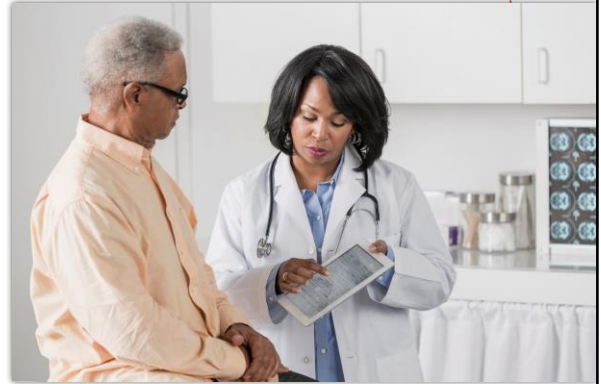
Revise la información de la diapositiva.



## MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA (MH)

**La miocardiopatía hipertrófica, o MH, es una enfermedad rara que causa que las células musculares del corazón se agranden.**

Esto causa que las paredes del ventrículo se vuelvan más gruesas y posiblemente bloqueen el flujo de sangre. La MH está asociada con coágulos sanguíneos, ataques o derrames cerebrales, insuficiencia cardíaca y muertes súbitas de origen cardíaco.



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## TIPOS DE MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA

- **MH obstructiva:** Es el tipo más común de MH, se produce cuando la pared entre las cámaras inferiores del corazón se vuelve más gruesa y rígida. Esto puede bloquear el flujo sanguíneo desde el ventrículo izquierdo hasta la aorta.
- **MH no obstructiva:** La cámara de bombeo principal del corazón se vuelve rígida, pero el flujo de sangre no se bloquea. En su lugar, limita la cantidad de sangre que el ventrículo puede recibir y bombear.



**AMGEN**  
Cardiology

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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.





American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## DIAGNÓSTICO DE LA MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA

- Trabaje con su médico si a los miembros de su familia se les diagnosticó MH, insuficiencia cardíaca o paro cardíaco.
- Realice un examen físico para revisar su corazón y sus pulmones.
- **Si es necesario, realice pruebas y procedimientos de diagnóstico, incluidos los siguientes:**
  - Pruebas genéticas
  - Pruebas de esfuerzo
  - RM cardíaca
  - Angiografía coronaria
  - Cateterismo cardíaco



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## TRATAMIENTO DE LA MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA

### Medicamentos

- Betabloqueadores
- Bloqueadores de canales de calcio
- Diuréticos

### Procedimientos

- Trasplante de corazón
- Miectomía septal
- Ablación septal con alcohol (procedimiento no quirúrgico)

### Dispositivos implantados quirúrgicamente

- Desfibrilador cardioversor implantable (DCI)
- Marcapasos
- Dispositivo de terapia de resincronización cardíaca (TRC)



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## OTROS FACTORES DE RIESGO GENÉTICOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### Afroamericanos:

Presentan un mayor riesgo de sufrir presión arterial alta, ataques o derrames cerebrales, y diabetes.

#### En el 2009:

- 48,070 mujeres y 46,334 hombres afroamericanos fallecieron por enfermedades cardiovasculares
- 8,916 mujeres y 6,962 hombres afroamericanos murieron por un ataque o derrame cerebral
- 6,951 mujeres y 6,574 hombres afroamericanos fallecieron por presión arterial alta



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Diga:

Incluso si no tiene antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, debe estar consciente de otros factores genéticos que pueden aumentar su riesgo.

Revise la información de la diapositiva.

Entonces, pregunte lo siguiente:

¿Lo sorprenden estas estadísticas?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## OTROS FACTORES DE RIESGO GENÉTICOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### Hispanos:

- 1 de cada 3 hispanos sufre presión arterial alta
- Casi la mitad sufre de colesterol alto
- El 2.8% de los adultos hispanos ha sufrido un ataque o derrame cerebral
- El 22.2% de los adultos hispanos sufre de presión arterial alta



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

20

Diga:

Incluso si no tiene antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, debe estar consciente de otros factores genéticos que pueden aumentar su riesgo.

Revise la información de la diapositiva.

Entonces, pregunte lo siguiente:

¿Lo sorprenden estas estadísticas?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

## OTROS FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES QUE PUEDEN CAUSAR ENFERMEDADES CARDÍACAS

### Edad:

A medida que las personas envejecen, las posibilidades de morir por una enfermedad cardíaca aumentan.

### Sexo:

- Los hombres tienen mayores posibilidades de sufrir un infarto de miocardio que las mujeres y sufren infartos de miocardio a una edad más temprana.
- Después de la menopausia, el índice de muerte por un infarto de miocardio de las mujeres aumenta; sin embargo, es menos probable que sufran uno en comparación con los hombres.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

21

Diga:

Algunos factores no genéticos que pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular no se pueden controlar.

Revise la información de la diapositiva.



### **PUNTO 3: UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDÍACAS.**

El hecho de que su familia tenga antecedentes de enfermedades cardiovasculares, o que tenga otros factores de riesgo no controlables, no significa que esté destinado a padecerlas.

**Puede realizar cambios en el estilo de vida para ayudar a reducir los riesgos.**



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Pregunte:

¿Le preocupa que pueda sufrir una enfermedad cardíaca porque un miembro cercano a su familia tiene una?

Revise la información de la diapositiva.



## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



### Controlar la presión arterial:

Mantener la presión arterial en un nivel saludable (no más de 120/80) puede reducir el esfuerzo del corazón, las arterias y los riñones.



### Controlar los niveles de colesterol:

El colesterol alto puede obstruir sus arterias, lo que puede ocasionar enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.



### Reducir los niveles de glucemia:

Aunque nuestro cuerpo utiliza el azúcar (o glucosa) en la sangre para obtener energía, los niveles altos pueden dañar el corazón, los riñones, los nervios y los ojos.



23

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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



### Aumentar la actividad física:

Se recomienda realizar, al menos, 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas, repartidas entre la semana.



### Mejorar la dieta:

Un patrón de alimentación saludable incluye verduras, frutas, granos enteros, lácteos bajos en grasas y sin grasas, proteínas, como huevos, pescado, carne magra, aves de corral, legumbres, frutos secos y semillas, y aceite de canola, oliva, maní, cártamo y sésamo poliinsaturados y monoinsaturados. Reduzca los alimentos salados y procesados, las bebidas azucaradas, los dulces y las carnes grasas, y evite los aceites parcialmente hidrogenados y tropicales.



Revise la información de la diapositiva.





## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



### Bajar de peso:

La grasa y las libras adicionales pueden aumentar la presión arterial y sobrecargar el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones y el esqueleto.



### Dejar de fumar:

Si fuma cigarrillos, aumentará sus posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



### Reducir el estrés:

Los altos niveles de estrés pueden contribuir a los infartos de miocardio. Entre las maneras de manejar el estrés se incluyen tener un pasatiempo, pasar tiempo al aire libre o con mascotas, meditar y hacer ejercicio.



25

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



Revise la información de la diapositiva.



## 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 de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de 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!**



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 marcar 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 de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de 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!



## UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Usted 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 generar un impacto en la salud de TODOS los miembros de nuestras comunidades!**



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa 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 participar en una futura lección de salud de ETS.



## CONCLUSIÓN

### Valoramos su opinión.

Cuéntenos sobre lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:  
[empoweredserves@heart.org](mailto:empoweredserves@heart.org)



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



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el 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:**

American Heart Association EmPOWERED to Serve Health Lessons. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)



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



29

© Copyright 2022 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. D518618 1/22

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