



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

Crear comunidades libres de humo

#EmPOWERChange

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



© 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

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.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CREAR COMUNIDADES LIBRES DE HUMO | Descripción general de la lección

Bienvenido/a

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

Lección de salud: *Despeje el aire*

- Problemas clave en torno a la limpieza del aire
- Identifique las acciones que se deben emprender para aumentar el acceso al aire libre de humo
- Únase a *You're the Cure*

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

2

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.

En esta lección, conoceremos los signos de alarma de un ataque cardíaco y por qué es importante llamar al número de emergencia inmediatamente. En esta lección, capacitaremos a nuestra comunidad mediante el aumento de la conciencia sobre los ataques cardíacos y los pasos que se deben seguir durante una emergencia médica.



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 patrimonial.

Obtenga más información en 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™

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 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.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Al final de esta lección, podrá tomar tres medidas para limpiar el aire

- Recopile datos sobre los efectos del consumo de tabaco.
- Sea un defensor de las comunidades libres de humo.
- Únase a *You're the Cure* y hágase escuchar.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

4

Revise la información de la diapositiva.

Después, diga:

El programa de hoy consiste en manifestar la opinión de la comunidad en cuanto a los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo.

Tenga en cuenta que, cuando decimos "aire libre de humo", nos referimos al uso de cualquier producto derivado del tabaco que produzca cualquier tipo de subproducto, lo que incluye el vapeo. Y posiblemente note que usamos los términos "aire libre de humo" y "aire interior limpio" indistintamente.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

PUNTO 1: RECOPILAR LOS HECHOS

Recopile los datos para su presentación breve:

- Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo mejoran la salud de las comunidades.
- La reducción del consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano mejora la salud del corazón.
- Las personas tienen menos ataques cardíacos después de la entrada en vigor de leyes sobre aire libre de humo.
- Al igual que los cigarrillos tradicionales, los cigarrillos electrónicos deben estar sujetos a leyes sobre aire libre de humo.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.

Haga hincapié en que este es un punto importante: las investigaciones demuestran que los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo marcan una diferencia real en la mejora de la salud.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

RECOPILAR LOS HECHOS

El humo de segunda mano causa problemas reales

- Causa cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y otras enfermedades en adultos no fumadores.
- Contribuye a alrededor de 41 000 muertes entre adultos no fumadores y 400 muertes en bebés cada año.
- Aumenta el riesgo de una serie de enfermedades en los niños.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.

Puede profundizar en las enfermedades ante las que los niños están en mayor riesgo.

Entre ellas, se incluyen las siguientes:

- Síndrome de muerte súbita del lactante
- Infecciones respiratorias agudas
- Enfermedad del oído medio
- Asma más grave
- Síntomas respiratorios
- Retraso en el crecimiento pulmonar

FUENTE: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm



RECOPILAR LOS HECHOS

Costo anual de consumo de tabaco: \$320 000 millones



\$170 000 millones al año en gastos de cuidado de la salud asociados con el consumo de tabaco



\$150 000 millones al año en pérdida de productividad asociada al consumo de tabaco



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.

\$320 000 millones al año: piense en todo lo bueno que podríamos hacer con ese dinero.

FUENTE: <https://www.tobaccofreekids.org/problem/toll-us>

Estadística de acuerdo con la Campaign for Tobacco-Free Kids Toll of Tobacco, en Estados Unidos.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

RECOPILAR LOS HECHOS

La evidencia demuestra que las leyes sobre aire libre de humo (que deben incluir cigarrillos electrónicos) mejoran significativamente la salud pública

La evidencia también demuestra que las leyes sobre aire libre de humo no afectan al negocio.

- No afectan significativamente a las ventas de una empresa.
- De hecho, las ventas a menudo aumentan una vez que un negocio está libre de humo.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Cuáles son algunos de los otros beneficios para las empresas si se aprueba una política de aire libre de humo?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

RECOPILAR LOS HECHOS

El juego final del tabaco

- Solo alrededor de un 14% de las personas en Estados Unidos fuman. El objetivo es reducir ese porcentaje a menos del 5% para salvar millones de vidas.
- Sin embargo, los cigarrillos electrónicos representan una importante amenaza para este objetivo. Más información sobre esto en breve.



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.

FUENTE: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/tobacco-endgame>



RECOPILAR LOS HECHOS

Apoyemos lo que ya funciona.



Campañas de educación pública



Leyes sobre aire limpio en interiores



Programas de prevención para la juventud



Aumento de la edad de venta del tabaco a 21 años



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



American Heart Association.
You're the Cure

Revise la información de la diapositiva.



RECOPILAR LOS HECHOS

La adicción de una nueva generación

- 1 de cada 4 niños en edad de escuela secundaria ahora informan que usan cigarrillos electrónicos (vapeo). Son el producto de tabaco más popular entre los adolescentes.
- Muchos adolescentes piensan que el vapeo es seguro. No lo es, y puede proporcionar mayores concentraciones de nicotina adictiva que los cigarrillos tradicionales.



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



American Heart Association.
You're the Cure

Revise la información de la diapositiva.

FUENTE: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/youth-and-tobacco-infographic>



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

RECOPILAR LOS HECHOS

La adición de una nueva generación

- **Los adolescentes claramente prefieren los cigarrillos electrónicos aromatizados.** La AHA aboga por leyes que retiren del mercado todos los productos de tabaco saborizados.
- **Alrededor del 95% de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 21 años.** Si no comienzan a los 26 años, es poco probable que lo hagan.



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



American Heart Association.
You're the Cure

12

Revise la información de la diapositiva.

A continuación, consulte el material impreso “Youth and Tobacco: A New Crisis” e indique a los asistentes que proporciona más información sobre este creciente problema.

FUENTE: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/youth-and-tobacco-infographic>



RECOPILAR LOS HECHOS

Las mentiras del sector sobre el vapeo

El vapeo no es fumar.

El sector del vapeo no pertenece a Big Tobacco.

El sector del vapeo no comercializa a los adolescentes.

La verdad

Pero la nicotina en un cartucho equivale a lo que hay en **una cajetilla completa de cigarrillos.**

Pero el gigante del tabaco que fabrica los cigarrillos Marlboro **posee el 35% de Juul.**

Pero **los productos con sabor** demuestran lo contrario.



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



American Heart Association.
You're the Cure

Revise la diapositiva.

FUENTE: <https://quitlying.org/> [Firmar la carta > Leer la carta]



RECOPILAR LOS HECHOS

La AHA está educando al sector sobre los peligros de mentir:

- La mentira conduce a la adicción a la nicotina.
- La mentira causa que más personas fumen.
- La mentira está produciendo enfermedad pulmonar, cardiopatía y cáncer.
- La mentira ha causado la hospitalización de cientos de usuarios de cigarrillos electrónicos.

Para obtener más información y compartirla con otros, visite [QuitLying.org](https://quitlying.org).



Revise la diapositiva.

Después, diga:

Estos son los datos. Es evidente (para maestros, administradores escolares, padres, nosotros y estudiantes, especialmente) que el vapeo es una amenaza de vida o muerte.

FUENTE: <https://quitlying.org/> [Firmar la carta > Leer la carta]



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿CÓMO PODEMOS HACER UN CAMBIO?

La AHA insta a la FDA a que tomen medidas energéticas, como las que se indican a continuación, contra las campañas agresivas dirigidas a los niños:

- Retiro inmediato del mercado de los cigarrillos electrónicos saborizados.
- Restricción de todos los demás productos de tabaco saborizados, incluidos puros saborizados y cigarrillos de mentol.
- Prohibición de todo el marketing, incluso en las redes sociales, que se ha demostrado que atrae a los niños.
- Suspensión de las ventas online de cigarrillos electrónicos, hasta que tengamos mecanismos eficaces de verificación de edad.



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



American Heart Association.

You're the Cure

Revise la información de la diapositiva.

Fuente de la diapositiva: <https://newsroom.heart.org/news/new-cdc-data-show-more-than-6-million-middle-high-school-students-using-tobacco-products>



VIDEO: DEFENSORES DE LA JUVENTUD Y LA EPIDEMIA DEL CIGARRILLO ELECTRÓNICO



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Consulte la URL del video Youth Advocates Discuss the E-cigarette Epidemic. Si no va a contar con una conexión activa a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: <https://youtu.be/dknSq9STx68>



PUNTO 2: SER UN DEFENSOR

A continuación, se indica cómo puede ayudar:

- **No fume.** Si fuma o consume tabaco, elabore un plan para dejar de fumar ahora.
- **Hable con los jóvenes presentes en su vida** sobre los peligros del vapeo y el consumo de tabaco.
- **Abogue por políticas y normativas sólidas e integrales sobre el consumo de tabaco.**
- **Únase a los esfuerzos locales** de su comunidad y estado en yourethecure.org.



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



American Heart Association.
You're the Cure

Lea la información de la diapositiva.



SER UN DEFENSOR

Los líderes comunitarios, estatales y federales quieren saber lo que cada uno de nosotros piensa.

Puesto que son personas ocupadas, realice lo siguiente:

- Escriba un mensaje breve.
- Personalícelo.
- Agregue uno o dos datos convincentes.
- Termine diciendo lo que desea que haga el responsable legal.
- Solicite un compromiso.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

La siguiente es más información que debe considerar mencionar: cada viñeta:

Recuerde que los responsables legales son personas ocupadas. Es importante:

- Escriba un mensaje breve: duración de una presentación breve o, en términos actuales, "Twitter amable".
- Personalícelo: dígame por qué este asunto es importante para usted y su familia. Por ejemplo, cuando su nieto entra en la tienda de barrio, debe caminar a través de una multitud de fumadores.
- Agregue uno o dos datos que respalden su punto de vista.
- Termine diciendo lo que desea que haga el responsable legal: apoye la legislación que crea lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo (por ejemplo, vías de entrada a edificios públicos y comerciales).
- A continuación, cierre pidiendo un compromiso de apoyo.



SER UN DEFENSOR

Hágase oír



Publique: Comparta información en sus redes sociales de preferencia.



Asista: Asista a reuniones locales y ayuntamientos.



Llame: Llame por teléfono a sus funcionarios electos.



Visite: Establezca relaciones.



Escriba: Envíe cartas al editor y correos electrónicos a funcionarios electos.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

19

Diga:
Existen diversas formas de hacerse oír.

A continuación, revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

SER UN DEFENSOR

Únase a nuestros esfuerzos

La American Heart Association está trabajando en nombre de comunidades multiculturales sobre lo siguiente:

- Leyes integrales sobre aire libre de humo que se aplican a todos los lugares de trabajo interiores y entornos públicos, y que incluyen cigarrillos electrónicos.
- Eliminación de retrasos en la aplicación de las leyes locales.
- Ninguna exención por dificultades, exclusión voluntaria o ventilación.
- Ninguna exención para casinos y organizaciones de juegos de azar, bares o clubes privados.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

20

Revise la información de la diapositiva.

Si dispone de más de 30 minutos para la lección, podría hacer participar a la audiencia en un debate sobre dónde enfocar las energías como un grupo.

Ponga en marcha el debate con uno o dos de estos temas de conversación:

- ¿Cómo afecta la falta de leyes sobre aire libre de humo a los miembros de nuestra comunidad?
- ¿Cuáles cree que son algunas de las dificultades que nuestros funcionarios gubernamentales locales y estatales enfrentan a la hora de obtener el apoyo de la comunidad para las políticas de aire libre de humo?
- ¿Qué medidas podemos tomar como comunidad para superar esas barreras?
- ¿Qué lo haría más fácil?
- ¿Qué hace que sea más difícil?
- ¿Qué tipo de medidas podríamos tomar como comunidad para aumentar el acceso a lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo?
- ¿Qué medidas podemos comprometernos a tomar HOY para avanzar?



PUNTO 3: ÚNASE A *YOU'RE THE CURE*

Seamos la cura

Averigüemos qué temas como grupo queremos identificar como nuestras acciones clave.

- Participe en *You're the Cure*.
- Comparta nuestras historias online.
- Reclute a cinco amigos para que se unan a *You're the Cure*.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiendo en Facebook y Twitter.



21



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



American Heart Association.
You're the Cure

Diga:

You're the Cure es una red nacional de defensores que están marcando una diferencia a nivel local, estatal y federal mediante la protección de cambios en sus comunidades.

A continuación, lea la información de la diapositiva.

Luego, consulte el material impreso "*You're the Cure*" e indique a los asistentes que proporciona más información sobre este programa.

Participe en [YoureTheCure.org](https://www.yourethecure.org/) <https://www.yourethecure.org/>



HAGÁMONOS ESCUCHAR

Como una voz unida de la comunidad, podemos marcar la diferencia

- Podemos impulsar cambios saludables en nuestra comunidad.
- Podemos influir en las personas que crean las políticas.

El programa *You're the Cure* de la American Heart Association ayuda a los defensores mediante lo siguiente:



Ofrecer estructura y orientación



Brindar actualizaciones



Proporcionar directrices



Establecer una comunicación con los contactos de los estados de la AHA



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 cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.



¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!

23



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



American Heart Association.
You're the Cure

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 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!



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!



24



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 sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



25



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:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

26



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

© 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

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