

# Know **Diabetes** by **Heart**™

## LISTA DE RECURSOS PARA LA LECCIÓN DE SALUD

### Llamada a la acción:

Entienda qué es la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales. Ayude a las personas con diabetes de tipo 2 a tomar las riendas de su salud para reducir el riesgo. Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) para saber más y únase a la iniciativa.

Esta lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association y la American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

### **¿El programa se dirige a adultos?**

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### **¿No hay equipo audiovisual disponible?**

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### **¿Tiene un proyector?**

Excelente. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de Know Diabetes by Heart™ para una de sus actividades interactivas.

### **¿Tiene una buena conexión a internet?**

Muestre uno de los videos de Know Diabetes by Heart™, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario en línea o realice una demostración de una herramienta en línea.

### **Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.**

¿Qué tipo de información motivará mejor a su comunidad?

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Debate en grupo:** divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta en línea:** realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde su casa.

## Recursos adicionales sobre la diabetes

### **Series de preguntas y respuestas Pregúntele a los especialistas de la ADA**

Únase a una serie de preguntas y respuestas educativas GRATUITAS **Pregúntele a los especialistas**, creadas para ayudar a abordar los problemas a los que se enfrentan habitualmente las personas que viven con diabetes y se preguntan sobre la relación entre la diabetes, las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales. Formule sus preguntas, en línea o por teléfono, en una sesión de preguntas y respuestas en directo con especialistas en diabetes de la ADA. Compártalo con cualquier persona que conozca y que pueda beneficiarse de una guía para vivir bien con diabetes de tipo 2. Inscríbase en uno de los próximos eventos o escuche los eventos anteriores y clips destacados en [bit.ly/2Wao9GM](http://bit.ly/2Wao9GM).

### **Hablemos de diabetes, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales**

Esta nueva oportunidad de aprendizaje electrónico de Know Diabetes by Heart ayudará a las personas a aprender más sobre la diabetes y los riesgos de complicaciones como las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales, y a adoptar un papel activo en el cuidado de su salud. Acceda a la lección en [KnowDiabetesbyHeart.org/TalkHeart](http://KnowDiabetesbyHeart.org/TalkHeart)

### **Red de apoyo**

La red de apoyo de la American Heart Association le ofrece la oportunidad de compartir su historia y conectarse con los demás. **Red de apoyo de la American Heart Association:** [supportnetwork.heart.org/](http://supportnetwork.heart.org/)

### **Programa Living With Type 2 Diabetes® de la ADA**

El **programa Living with Type 2 Diabetes** de la American Diabetes Association es un programa gratuito de 12 meses de duración que proporciona información y apoyo a las personas recién diagnosticadas de diabetes de tipo 2. Obtenga más información en [bit.ly/2NdcónU](http://bit.ly/2NdcónU).

**Punto 1:** entienda qué es la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.



**¿Qué es la diabetes?**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3VESvi2>



**Tipos de diabetes**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3EQBiLS>



**4 preguntas para hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3GV9EA0>



**Cuide de su corazón si padece diabetes de tipo 2**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3GXwqHK>

**Punto 2:** tome las riendas de su salud para reducir el riesgo.



**Preguntas para plantear a su médico**

(video de 30 segundos)

<youtu.be/IDMf3kPpidQ>



**7 consejos para cuidar de su corazón si padece diabetes tipo 2**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3AWfQ7f>



**Suplemento temático de información sobre el corazón cuando se padece diabetes**

(5 a 10 minutos para previsualizar la edición digital, destacar los artículos clave y animar a los asistentes a verlo más tarde)

<bit.ly/36fXV9I>

**Punto 3:** visite KnowDiabetesbyHeart.org para saber más y unirse a la iniciativa “Know Diabetes by Heart”.



**Know Diabetes by Heart**

(previsualización del sitio de 5 a 10 minutos)

[knowdiabetesbyheart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org)



**Por dónde empezar en el cuidado del corazón**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

<https://bit.ly/3F8vuyJ>



**Únase a la iniciativa Know Diabetes by Heart**

(3 minutos - Anime al grupo a unirse a la iniciativa inscribiéndose para recibir recursos adicionales a medida que estén disponibles.)

[knowdiabetesbyheart.org/join-the-initiative/](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join-the-initiative/)