

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Sabremos que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podremos nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conoceremos los síntomas de un ataque al corazón.
- Reflexionaremos acerca de diferentes estrategias para enfrentar el estrés.
- Formaremos un grupo de actividad física.

## SESIÓN 2

*¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?*





**El corazón: figura para recortar**

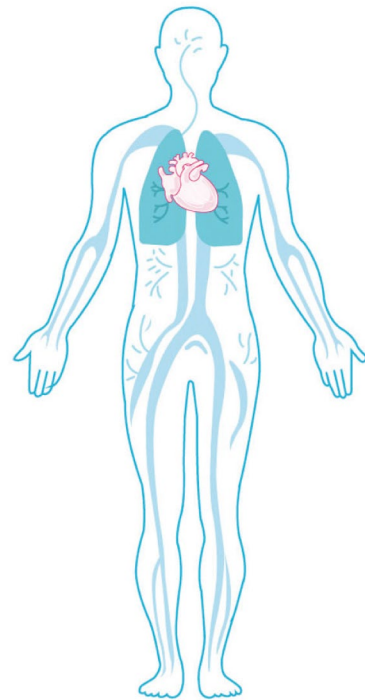


Usa esta figura para recortar



## Cómo funciona el corazón

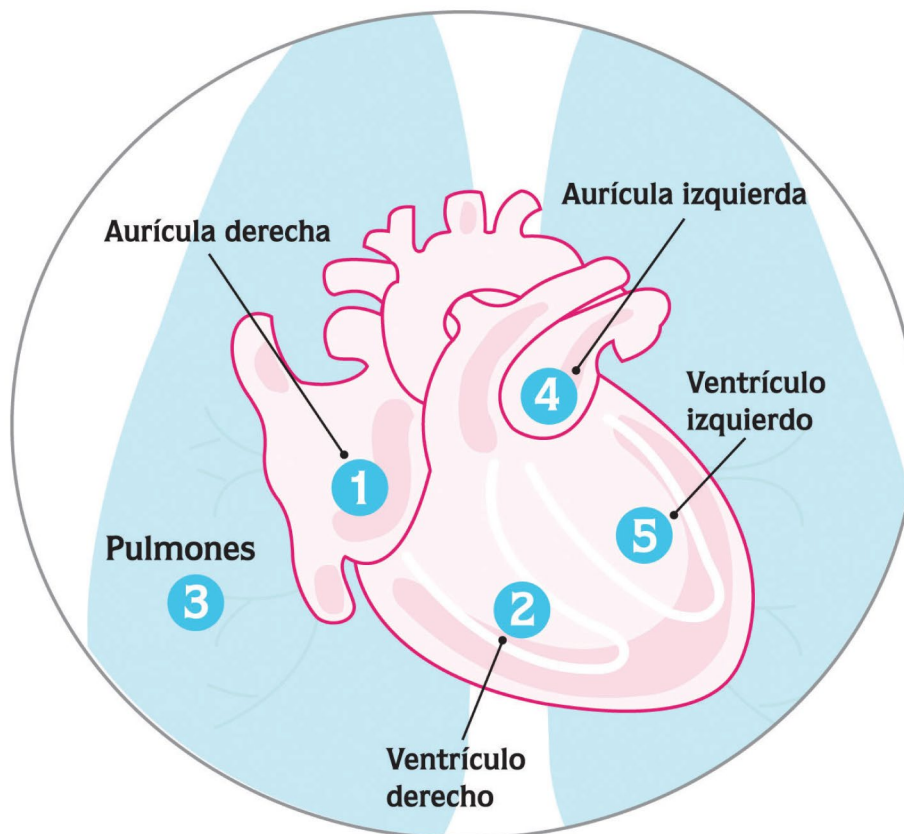
- El corazón está ubicado en el centro del pecho.
- El corazón forma parte del sistema circulatorio.
- El sistema circulatorio está compuesto por todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a popotes para beber.
- Hay tres tipos de vasos sanguíneos —arterias, venas y capilares— que llevan la sangre del corazón a todo el cuerpo.



- El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas cien mil veces por día.
- El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva la sangre oxigenada a todas las células del cuerpo.
- El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.
- Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.

Observa dónde se encuentran los siguientes números en el dibujo:

1. La sangre que viene de las venas (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones.
3. En los pulmones, la sangre desecha dióxido de carbono y recoge oxígeno.
4. La sangre rica en oxígeno regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
5. La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



# Cómo identificar y responder a un ataque al corazón

**¡Actúa rápido!**

Llama al servicio de emergencias (060 en México, 911 en Estados Unidos)

Hay tratamientos que pueden parar un ataque al corazón mientras ocurre. **Estos tratamientos funcionan mejor cuando se dan dentro de la primera hora en que comienzan los síntomas.**

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Presión en el pecho



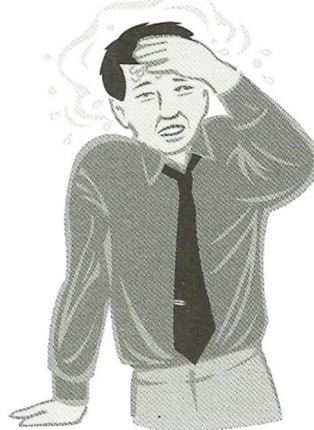
Molestia o incomodidad en uno o ambos brazos, la espalda o el estómago



Molestia o incomodidad en el cuello o la mandíbula



Dificultad para respirar



Sensación de mareo o sudor frío



Malestar en el estómago o náusea

- El síntoma más común de un ataque al corazón, tanto para hombres como para mujeres, es dolor o molestia en el pecho.
- No es necesario tener todos los síntomas para tener un ataque del corazón.
- Los síntomas mencionados son los más comunes y la mayoría de las personas sienten más de uno de ellos. Algunos síntomas pueden ocurrir a la misma vez.
- Muchas personas creen que todos los ataques al corazón ocurren como se ve en las telenovelas o películas, es decir, la persona siente un dolor aplastante en el pecho y cae al suelo. Esto es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón ocurren de esta manera. Muchos comienzan lentamente, y los síntomas se hacen más fuertes gradualmente.
- Un ataque al corazón no siempre es un evento repentino que causa la muerte. Hay una variedad de síntomas que pueden ser un aviso de que una persona está en peligro. A veces el dolor o la molestia es leve y los síntomas pueden ir y venir.

### **MEDIDAS QUE AYUDAN A SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN**

- Aprende los síntomas de un ataque al corazón y actúa rápido si los sientes.
- Habla con tu familia y amigos sobre estos síntomas y la necesidad de llamar inmediatamente a una ambulancia o al servicio de emergencias (060 en México, 911 en Estados Unidos).
- Pregunta a tu médico/a cuál es tu riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puedes disminuir.
- Si estás teniendo un ataque al corazón, no conduzcas tú mismo/a al hospital.



## ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Los factores de riesgo son características o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón. Responde a las siguientes preguntas para identificar los que tienes tú. También piensa en los factores de riesgo de tu familia.

### Factores de riesgo que no se pueden cambiar:

- Tengo más de 55 años (si soy mujer) o de 45 años (si soy hombre)  SÍ  NO
- Hay personas de mi familia que han tenido enfermedades del corazón a temprana edad (antes de los 45 años para los hombres o antes de los 55 años para las mujeres)  SÍ  NO  NO SÉ

### Factores de riesgo que sí se pueden prevenir:

- Tengo el hábito de fumar  SÍ  NO
- Tengo la presión arterial alta  SÍ  NO  NO SÉ
- Tengo el colesterol alto  SÍ  NO  NO SÉ
- Tengo sobrepeso u obesidad  SÍ  NO  NO SÉ
- Tengo diabetes  SÍ  NO  NO SÉ
- La circunferencia de mi cintura es mayor a 80 cm (si soy mujer) o 90 cm (si soy hombre)  SÍ  NO  NO SÉ
- Tengo estrés  SÍ  NO  NO SÉ
- Hago actividad física  SÍ  NO  NO SÉ
- Tengo mala alimentación  SÍ  NO  NO SÉ

.....  
*Cuantos más factores de riesgo marques "sí", mayor riesgo tendrás de desarrollar enfermedades del corazón.  
 Habla con tu médico al respecto.*

## 18 maneras de enfrentar el estrés

1

### Ejercicio físico

Es una manera muy efectiva de enfrentar el estrés. Te permite deshacerte de tensiones acumuladas y hace que tu cuerpo produzca endorfina (una sustancia que promueve un sentido de bienestar). Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmune de tu cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

Puedes identificar un espacio en tu comunidad donde puedas:

- Bailar
- Caminar
- Salir de excursión
- Trotar
- Correr
- Pasear al perro
- Jugar fútbol
- Cuidar el jardín

2

### Alimentación

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y a mantener el cuerpo en buena condición. **Nota:** si bebes alcohol o café, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

*Toma una clase para aprender a cocinar de manera saludable.  
Procura comer alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.*

3

### Conciencia: escucha a tu cuerpo

Presta atención a las señales que te da tu cuerpo. Por ejemplo, un nudo en tu estómago, dolores de cabeza, insomnio o presión alta pueden ser indicadores de estrés.

4

## Meditación/reflexión/oración

Tómate cierto tiempo para estar solo/a y para alcanzar tu más alta conciencia:

- Practica la oración diariamente.
- Toma una clase para aprender a meditar.
- Encuentra un lugar callado en tu casa o comunidad para poder estar solo/a, para descansar o para estar tranquilo/a.

5

## Técnicas de relajación

Hay varias formas de reducir el estrés, incluyendo masaje, meditación, oración, relajación progresiva de los músculos, imágenes guiadas, música, etcétera. Puedes experimentar para ver qué es lo que mejor funciona para ti. Elige las técnicas con las que te sientas más cómodo/a y que puedas practicar de manera cotidiana.

*Toma una clase para aprender técnicas de relajación.*

*Escucha tu música favorita.*

*Pide a alguien que te dé un masaje.*

6

## Piensa en lo que realmente es importante para ti

Cuando sepas qué es lo que quieres de la vida y los pasos que debes tomar para obtenerlo, tendrás un sentido de propósito y dirección.

*¿Cuáles son los valores de tu comunidad? ¿Los compartes?*

*¿Qué es lo más importante para ti?*

*¿Qué es lo que más disfrutas hacer?*

*¿Hay alguna meta que te gustaría lograr?*

*¿Qué puedes hacer para lograrla?*

7

## Manejo de tu tiempo

Aprende a usar el tiempo de manera sensata. Establece las prioridades sobre qué es lo que quieres lograr. Dedícale tiempo en las prioridades principales.

*Haz una lista de lo que tienes que hacer cada día, empezando por lo más importante.*

8

## Apoyo social

Procura a amistades y familiares a los que puedas dirigirte en momentos de necesidad. Ellos te ayudarán a disminuir el impacto del estrés.

*Invita a tus amistades y familiares a visitarte, o visítalos a ellos.  
Participa en un grupo que te permita conocer a otras personas que comparten tus intereses y con quienes puedas hacer amistad.  
Busca espacios comunitarios donde puedas llevar clases para aprender algo nuevo.*

9

## Recreación

Haz por lo menos una cosa cada día que te dé alegría, algo que te guste hacer y que te deje con energía y sintiéndote como nuevo/a. Será tu manera de escaparte por un rato.

*Programa descansos o toma vacaciones cortas.  
Date a ti mismo/a tiempo para hacer tus pasatiempos.  
Embellrece tu casa y tu comunidad para disfrutarla.*

10

## Aprende a decir “NO”

...cuando te pidan que hagas algo que verdaderamente no quieras hacer o que no tienes tiempo para hacer.

## 11 Usa la comunicación para reducir el estrés

Cuando alguien te diga algo, sobre todo si estás teniendo una discusión, aclara lo que escuchas repitiendo lo que te hayan dicho. Por ejemplo: “Entiendo que me estás diciendo que...”

Escucha de manera activa, tratando de entender bien lo que te están diciendo y por qué te lo dicen, y reflexiona bien tu respuesta antes de contestar para evitar reaccionar de manera sobre excitada.

Esto te permitirá tener discusiones productivas, no violentas y menos estresantes.

## 12 Toma riesgos/mira los factores de estrés de manera positiva

Enfrenta los factores de estrés de manera rápida y apropiada. Si pospones enfrentar tus problemas, cada vez irá incrementando el estrés.

Reconoce el cambio como un reto y una oportunidad para aprender y crecer.

## 13 Vigila lo que consumes

...de azúcar, grasa, carbohidratos, sal, alcohol y cafeína. También cuida tus finanzas para evitar gastar más de lo que ganas.

## 14 Sé organizado/a

Genera un ambiente placentero; haz de tu entorno algo cómodo y agradable.

15

### **Sé creativo/a y disfruta de la risa**

Toma las cosas con calma. No seas demasiado serio/a contigo mismo/a.

16

### **Haz algo**

...por los demás.

17

### **Contacto físico**

Promueve el contacto físico: un mínimo de tres abrazos al día, un masaje, una palmadita en la espalda, acariciar a tu mascota, etcétera.

18

### **Actitud positiva**

Cuando aprendas a pensar positivamente, a hacer ejercicio, comer bien y descansar de manera regular, estarás cuidando a la persona más importante que conoces: TÚ MISMO/A. Entonces podrás cuidar mejor de otras personas.

*Ayuda a la gente a pensar y vivir positivamente ¡Sé tú mismo/a un ejemplo!*

## Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas

La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa de actividad física moderada, pero necesitas hablar con un médico si:

- Tienes un problema del corazón o has tenido ataques al corazón.
- Tomas medicinas para la presión alta o para otra enfermedad del corazón.
- Tienes diabetes y tu nivel de glucosa sanguínea no está controlado.
- Eres hombre y tienes más de 40 años, o eres mujer y tienes más de 50 años, y quieres realizar una actividad más intensa, como correr.
- Tienes más de un factor de riesgo, como presión alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o fumas.



**Comienza despacio** y aumenta poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberás sentirte cansado/a al día siguiente.

**Bebe agua** antes y después del ejercicio, aunque no tengas sed.

**Usa ropa y zapatos cómodos.** Usa **tenis y calcetines** que te protejan los pies. No olvides tu **gorra y crema protectora/bloqueador para el sol**. Si tienes diabetes, debes asegurarte de no tener llagas en los pies.

**Nunca te envuelvas el cuerpo** con plástico ni uses ropa demasiado pesada. Esto no te ayudará a perder grasa y puede dañar tu organismo, aumentar demasiado el latido del corazón, causarte molestias en el estómago, desmayarte o subirte demasiado la temperatura del cuerpo. Además, corres el riesgo de sufrir deshidratación.

