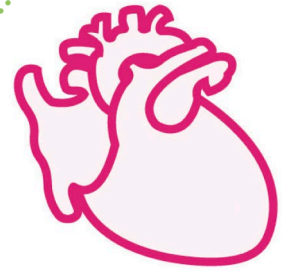


SESIÓN 2

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- El funcionamiento del corazón.
- Un resumen general de las enfermedades del corazón.
- Los factores de riesgo para las enfermedades del corazón.
- Qué es un ataque al corazón.
- Maneras de enfrentar el estrés.
- Formar un grupo de actividad física.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los participantes:

- Sabrán que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podrán nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conocerán los síntomas de un ataque al corazón.
- Reflexionarán acerca de diferentes estrategias para enfrentar el estrés.
- Formarán un grupo de actividad física.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Figura de corazón para recortar de la página XX del Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Tijeras.
- Un recipiente transparente con cuatro tazas de agua pintada de rojo para simular la sangre (se puede pintar con jamaica o cualquier colorante de color rojo).
- Equipo de sonido y música relajante.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Recordatorio de la descripción del programa *Meta → Salud*.



La sesión en acción

1. No eres tú, soy yo.
2. Los secretos del corazón.
 - a) El corazón y su estructura.
 - b) Cómo funciona el corazón.
3. Las enfermedades del corazón.
4. Cómo identificar y responder a un ataque al corazón.
5. Los factores de riesgo.
6. Maneras de enfrentar el estrés.
7. Formación del grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlos.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la Sesión 1; si es nuevo/a integrante le das un gafete para que ponga su nombre.
- **Preséntate** con las y los participantes.



- **Pide** a las y los participantes que vayan a la página 21 de su Cuaderno de Trabajo. Entrégales tijeras para que recorten la figura de corazón.
- **Pide** a cada participante que coloque la figura con cinta adhesiva donde él o ella considere que se encuentra ubicado su propio corazón.



Usa esta figura para recortar

2. Recordatorio de la descripción del programa *Meta* → *Salud*



Objetivo: Repasar el contenido del programa, sobre todo para las personas que recién se integran.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como vimos la semana pasada, este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, con apoyo de la Secretaría de Salud de Sonora, para promover la salud y prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión, entre otras. Está adaptado de otros programas como *Su Corazón, Su Vida* (desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos para la población hispana en ese país), *Pasos Adelante* (que fue desarrollado por la Universidad de Arizona), y *Camino a la Salud* (que fue coordinado por la Organización Panamericana de la Salud)”.

Menciona:

“Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades como parte de este programa:

- **Sesiones educativas** semanales, donde compartiremos información de salud, haremos mucha reflexión, así como una meta semanal que nos ayude a ir adquiriendo hábitos para ir mejorando nuestra salud.
- Un **grupo de actividad física** que al principio se reunirá una vez por semana, y al final del programa se estará reuniendo tres veces por semana.
- **Actividades de evaluación**, para ver si el programa funciona y sugerir cómo se puede mejorar”.

Menciona:

“*Meta → Salud* contiene trece sesiones. En las sesiones se tratan los temas siguientes (la información aquí presentada es información básica acerca de la prevención de enfermedades crónicas):

1. Introducción a *Meta → Salud*.
2. ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
3. Los beneficios de la actividad física.
4. ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?
5. Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio.
6. Controla tu colesterol, come menos grasas.
7. Mantén un peso saludable.
8. ¿Nuestra comunidad es saludable?
9. La glucosa y el azúcar.
10. Disfruta con tu familia de comidas saludables.
11. Come saludable aun cuando tengas poco tiempo o dinero.
12. Disfruta de la vida con bienestar emocional.
13. Repaso y graduación”.



Pregunta:

¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?



00:10:00



La sesión en acción

1. *Actividad en equipos: No eres tú, soy yo*



Objetivo: Motivar que las y los participantes se conozcan entre sí, y fomentar la confianza en el grupo.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión de hoy, vamos a hacer una actividad que nos lleve a conocernos un poco mejor”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que elijan a una persona que no conocen para trabajar en parejas. Cada quien dirá su nombre, algo que le guste mucho hacer, algo que no le guste hacer, y lo que considere que sea su mejor cualidad.
2. Una vez que se hayan presentado mutuamente, cada participante presentará a su compañero/a como si él o ella misma estuviera hablando. Por ejemplo, si yo soy Juan y me tocó escuchar a María, yo digo ‘Hola, yo soy María y me gusta...’ y repito todo lo que me dijo María como si ella estuviera hablando”.

Menciona:

“Bienvenidas/os a todas y todos. Se nota que tenemos un grupo muy interesante y participativo”.



00:25:00

2. Exposición: Los secretos del corazón



Objetivo: Brindar información básica acerca del funcionamiento del corazón.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora que conocemos un poquito acerca de cada uno/a de nosotros/as, vamos a conocer algunas cosas acerca del corazón”.

a) El corazón y su estructura



Nota: Antes de la sesión, prepara un recipiente transparente con un litro (unas cuatro tazas) de agua pintada de color rojo que simule la sangre. Muéstralo al grupo y recuérdales que el corazón bombea cinco veces esa cantidad de sangre cada minuto.

Menciona:

“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 la sangre de oxígeno. Luego la sangre lleva el oxígeno a todas las células del cuerpo.

Podemos sentir el latido del corazón si nos tomamos el pulso. Para encontrar el pulso, colocamos suavemente el dedo índice y el dedo mayor de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la otra mano. Deslizamos los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sentimos una pulsación. También podemos hacer lo mismo en el cuello (muestra al grupo cómo hacerlo)”.



b) Cómo funciona el corazón



Nota: Puedes ejemplificar el corazón y los pulmones llevando dos globos, un par de popotes, una caja de tetrapack chica, unas tijeras y un abatelenguas. Si decides hacerlo, debes tenerlo preparado antes de la sesión.



Vayan a la página 23 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo funciona el corazón”

Lee la información con el grupo y aclara cualquier duda que surja. Para prepararte puedes consultar previamente las referencias al final de esta sesión.



Pregunta:

“¿Colocaron la figura del corazón en su debido lugar (en el centro del pecho)?”



00:35:00

3. Exposición: Las enfermedades del corazón



Objetivo: Brindar información básica acerca de las enfermedades del corazón.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como el corazón es un órgano tan importante, es necesario prevenir las enfermedades que lo afectan. Cuando el corazón se para, la vida se detiene. De modo que si cuidamos el corazón estamos cuidando nuestras vidas”.



Pregunta

“¿Qué sabemos acerca de las enfermedades del corazón?”

(Pide al grupo que compartan todo lo que conocen acerca de las enfermedades del corazón durante 2 minutos.)

Menciona:

“Las enfermedades del corazón son un problema serio de salud para todas y todos. Es la causa principal de muerte en México. Una de cada cinco muertes en el país es ocasionada por enfermedades cardiovasculares.

Hay diferentes tipos de enfermedades cardíacas. La más común es la enfermedad arterial coronaria, que es cuando las arterias que llevan sangre al corazón se hacen duras y se bloquean. En otras sesiones veremos a detalle por qué sucede esto.

Con el paso del tiempo, las arterias duras y bloqueadas hacen que fluya menos sangre al corazón, y éste no recibe la sangre y el oxígeno que requiere, lo cual puede producir dolor en el pecho (angina), insuficiencia cardíaca, embolia o infarto.

La insuficiencia cardíaca es cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre a todo el cuerpo.

Una embolia arterial es una interrupción repentina del flujo de sangre a un órgano u otra parte del cuerpo debido a un coágulo o émbolo. Por ejemplo, si se bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, esto ocasiona un derrame cerebral.

El infarto o ataque al corazón sucede cuando la arteria coronaria se bloquea y no le llega sangre y oxígeno al corazón”.



Nota: Si deseas profundizar en la explicación de las enfermedades del corazón, utiliza los recursos que vienen al final de la sesión para elaborar una presentación en hoja de rotafolio.

Menciona:

“Muchas personas creen que un ataque al corazón o una embolia ocurre repentinamente cuando uno se lleva un susto, hace un coraje, se estresa mucho, se agita demasiado, recibe malas noticias o tiene una fuerte emoción.

Un ataque al corazón o un derrame cerebral puede parecer repentino, pero lo cierto es que las enfermedades cardiovasculares se van desarrollando durante muchos años. Generalmente comienzan cuando uno es muy joven.

Es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenir las enfermedades del corazón. Este programa nos mostrará de qué manera nosotros/as y nuestras familias podemos tener un corazón más sano”.



00:40:00

4. Actividad en equipos: Cómo identificar y responder a un ataque al corazón



Objetivo: Conocer qué se siente al tener un ataque al corazón y cómo responder.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ya vimos que un infarto o ataque al corazón sucede cuando la arteria coronaria se bloquea y no le llega sangre y oxígeno al corazón. Ahora vamos a ver cómo identificar y responder a un ataque al corazón”.



Vayan a la página 25 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo identificar y responder a un ataque al corazón”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos de tres o cuatro personas para poder realizar esta actividad.
1. Pide a cada equipo que lea de manera grupal la hoja “Cómo identificar y responder a un ataque al corazón”.



Pregunta

“¿Por qué razones creen ustedes que las personas no saben que están teniendo un ataque al corazón o no buscan atención a tiempo?”

Menciona:

“Las personas pueden confundir los síntomas de un ataque al corazón con los síntomas de otras enfermedades como artritis, asma, cáncer o insuficiencia cardiaca, o con los síntomas de un músculo jalado, indigestión o gripe.

Algunas personas no quieren creer que están en riesgo de un ataque al corazón. Cuando tienen algún síntoma, lo ignoran o esperan a ver si los síntomas empeoran antes de pedir ayuda.

Por eso es importante conocer los síntomas de un infarto y saber que hay que tomar acción inmediatamente. La mejor manera de hacerlo es llamando a una ambulancia o servicio de emergencia”.



00:50:00

5. Actividad en equipos: Los factores de riesgo



Objetivo: Aprender cuáles son los factores de riesgo que se pueden prevenir y reflexionar acerca de qué se puede hacer para prevenirlos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“En este programa escucharemos hablar de los ‘factores de riesgo’. Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar alguna enfermedad. No podemos cambiar algunas características como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer, pero lo bueno es que sí podemos hacer algo acerca de algunos factores de riesgo”.



Vayan a la página 27 del Cuaderno de Trabajo: “¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que mantengan los equipos que formaron en la actividad anterior.
2. Pide que las y los participantes respondan individualmente las preguntas de la hoja “¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?”.
3. Sugiere que una persona del equipo vaya leyendo cada pregunta para apoyar a las personas que no saben o no les gusta leer.

Menciona:

“Entre más factores de riesgo hayamos identificado, más grande será nuestro riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Hay factores que vamos a trabajar durante este programa, pero también es muy importante hablar con nuestro médico acerca de los riesgos y recibir atención si es necesario. Al final de la sesión yo les puedo apoyar si quieren más información”.



Nota: De antemano, busca información acerca del Centro de Salud o servicio de salud más cercano para poder canalizar a las personas que lo deseen.

Menciona:

“Este programa nos explicará cómo estos factores de riesgo afectan la salud del corazón. También nos enseñará distintas maneras en que nosotros y nuestras familias podemos prevenirlos o controlarlos, como:

- Mantenernos físicamente activos/as
- Comer de manera saludable
- Mantener un peso saludable
- Dejar de fumar
- Bajar el nivel de estrés”.



01:05:00

6. Actividad en equipos: Maneras de enfrentar el estrés



Objetivo: Hacer una reflexión que promueva la adopción de actividades que ayuden a manejar el estrés.

Tiempo: 20 minutos.



Pregunta:

“¿Qué es el estrés? ¿Cómo sabemos que estamos estresados/as?”

Menciona:

“Todas las personas sentimos estrés en algún momento del día y en distintos momentos de nuestras vidas. Sentimos estrés por distintas razones. A veces nos estresamos por cosas relativamente menores, como el tráfico, la comida quemada, un desacuerdo o una discusión.

Otros tipos de estrés pueden ser de naturaleza más seria, como la muerte del cónyuge, el divorcio o la enfermedad. Los eventos de la vida también pueden ser

estresantes, ya sean éstos positivos (como una boda o un nacimiento) o negativos (la muerte de un pariente o el divorcio). El mismo evento puede ser estresante para algunas personas, pero no para otras.

En general, el estrés no es algo de vida o muerte. Sin embargo, el estrés que es constante o que dura mucho tiempo puede afectar la salud y empeorar alguna situación de enfermedad.

Todas y todos podemos hacer algo acerca del estrés: Podemos prevenirlo o podemos enfrentarlo de una manera saludable”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se mantengan en los equipos que formaron para la actividad anterior.
2. Pide a cada integrante del equipo que responda a las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que me estresa? ¿Qué hago para disminuir el estrés?”.
3. Pide que una relatora o relator apunte todas las respuestas y presente un resumen al resto del grupo.



Pregunta:

“¿Hay maneras más saludables que otras de manejar el estrés?”
(Por ejemplo, es menos saludable ir a tomar cerveza con los amigos que ir a caminar con los amigos.)

Menciona:

“Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa te dará la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando veas que haces estos cambios saludables, tal vez las personas a tu alrededor también quieran hacer lo mismo. En el Cuaderno de Trabajo se encuentra una lista de sugerencias para enfrentar el estrés. Por favor léanla en sus equipos e identifiquen las que les gustaría intentar”.



Vayan a la página 28 del Cuaderno de Trabajo:
“18 maneras de enfrentar el estrés”



01:25:00

7. Formación del grupo de actividad física



Objetivo: Formar un grupo donde las y los participantes se motiven a hacer actividad física varios días por semana. Enfatizar que la actividad física es indispensable para el éxito del programa.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Durante este programa aprenderemos la importancia de mantenernos activos/as. Es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mejorar la salud.

Todos sabemos que dar el primer paso para ser más activo/a es difícil, pero también sabemos que hacer ejercicio (caminar, bailar, practicar deporte) con un amigo, pariente o grupo pequeño lo hace más divertido y genera motivación para seguir ejercitándonos.

Como parte del programa, nos gustaría alcanzar la meta de realizar algún ejercicio tres o más días cada semana, además de lo que nos ejercitemos durante nuestra sesión. Esta semana propongo reunirnos 45 minutos, para hacer ejercicio 30 minutos y estiramiento muscular 15 minutos. Por ahora, una/o de nosotras/os (yo) los acompañará, pero en el futuro nos gustaría que ustedes pudieran continuar haciendo ejercicio sin nosotras/os (mí”).



Pregunta:

“¿Qué opinan al respecto? ¿Cuál ejercicio les gustaría practicar?”

Menciona:

“Para esta semana podemos escoger un tiempo para hacer ejercicio y reunirnos como un grupo grande, o escoger dos tiempos para que elijan cuál es mejor para cada uno/a de ustedes”.



Pregunta:

“¿Cuál sería una buena hora, lugar y día?”



Nota: Antes de la sesión, busca un lugar cercano que sea bueno para practicar la actividad física.

Menciona:

“La actividad física es buena para la salud, pero hay cosas importantes que debemos saber antes de comenzar un régimen de actividad física, especialmente si ya tenemos problemas con nuestra salud”.



Vayan a la página 33 del Cuaderno de Trabajo: “Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas”

Lee en voz alta (o repasa) los puntos importantes de este tema.



01:30:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Los periodos antes y después de hacer ejercicio (los tiempos para estirarse) son importantes para no lastimarnos. En este momento nos vamos a estirar de 5 a 10 minutos. Realicen los ejercicios mientras me miran. Unos estiramientos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacerlos todos. Si tienen dificultad no importa, hagan lo que puedan y ya verán que cada vez se nos hará más fácil”.

Instrucciones:

1. Pon música suave/tranquila.
2. Guía al grupo para hacer los ejercicios de estiramiento que vienen al final de la Sesión 3 (practícalos previamente hasta que puedas enseñarlos al grupo).



Nota: Si conoces ejercicios o movimientos de disciplinas como yoga, puedes sustituirlos.



Nota: También puedes realizar el periodo de actividad física cuando te percastes que el grupo está distraído, con baja energía o sin ganas de realizar actividades grupales, por ejemplo, a mitad de la sesión.



01:40:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hicimos un autodiagnóstico con el fin de establecer metas semanales que nos ayuden a adquirir hábitos que promuevan nuestra salud. Al final de nuestro Cuaderno de Trabajo hay una tabla que nos ayudará a establecer nuestras metas y medir nuestro progreso a lo largo de las próximas semanas.

En equipos, por favor lean las instrucciones y elaboren una meta para esta semana”.



Vayan a la página 149 del Cuaderno de Trabajo: “Metas semanales”



Nota: Mientras las y los participantes estén trabajando, visita a los equipos para hacer sugerencias de metas que sean específicas, medibles y realistas.



Pregunta:

“¿Quién quisiera compartir su meta con el grupo?”

Menciona:

“Recuerden que estas metas son acumulables. Podemos empezar con algo aparentemente sencillo como, por ejemplo, tomar un vaso más de agua diario, y una vez que adquiramos ese hábito, incrementarlo o poner una meta nueva. La semana próxima compartiremos cómo nos fue con nuestras metas”.



01:50:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo dos tendrán escritas las preguntas a responder.
2. Se le pedirá a cada quien que tome un papel. Quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cuáles son los factores de riesgo de desarrollar enfermedades del corazón que SÍ podemos prevenir?

Respuestas:

- La presión arterial alta.
- El colesterol alto en la sangre.
- El hábito de fumar.
- La diabetes.
- El sobrepeso y la obesidad.
- La inactividad física.
- La circunferencia de cintura.
- La mala alimentación.
- El estrés.

Pregunta 2:

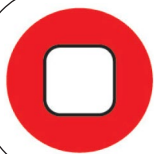
¿Cuáles factores de riesgo NO podemos prevenir?

Respuestas:

- La edad.
- El historial familiar (tener familiares con enfermedades del corazón).



02:00:00



Cierre de la sesión



Pregunta:

“¿Tienen alguna pregunta o duda acerca de la sesión de hoy?”

Menciona:

“Gracias por asistir, les recuerdo que para la próxima sesión vengan con ropa y zapatos cómodos para hacer ejercicio. En la próxima sesión veremos los beneficios de la actividad física”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Sobre todo, piensa en cómo puedes fomentar que todo el grupo participe y reflexione, y no solamente esté sentado pasivamente escuchándote hablar.

Para profundizar:

- Para ver una excelente presentación multimedia acerca del funcionamiento del corazón y los pulmones, puedes consultar: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon.html>
- Para investigar acerca de las enfermedades del corazón, consulta: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseases.html>

