

Know **Diabetes** by **Heart**™

PLAN DE 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 DiabetesdeCorazón.org para obtener más información y únase a la iniciativa.



Necesidad de la comunidad

La enfermedad cardiovascular es la causa principal de muerte en personas que viven con diabetes de tipo 2.

- Las personas que viven con diabetes de tipo 2 tienen dos veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y morir a causa de estas, como ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca, que las personas que no tienen diabetes.
- Solo la mitad de las personas de 45 años y más con diabetes de tipo 2 entienden el aumento del riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o han analizado el riesgo con su médico, de acuerdo con una reciente encuesta en línea llevada a cabo por The Harris Poll.
- Cada 80 segundos, un adulto con diabetes es hospitalizado en los EE. UU. por una enfermedad cardíaca, que puede llevar a un ataque cardíaco.
- Cada dos minutos, un adulto con diabetes es hospitalizado en los EE. UU. por un ataque o derrame cerebral.
- En las personas que viven con diabetes de tipo 2, incluso cuando la glucemia está bien controlada, aún existe un gran riesgo de padecer problemas cardíacos graves.
- Algunas personas presentan un mayor riesgo:
 - Tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si es:
 - Hispano o latino
 - De raza negra o afroamericana
 - Indio americano
 - Asiático (especialmente del sur de Asia)
 - Nativo de las islas del Pacífico
 - También tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si:
 - Tiene antecedentes familiares de diabetes
 - Recibe un diagnóstico de diabetes durante el embarazo
 - No realiza suficiente ejercicio
 - Tiene sobrepeso u obesidad
 - Tiene 45 años o más

La diabetes está asociada con una acumulación de placa que puede obstruir las arterias y causar a un ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral, o insuficiencia cardíaca. Las personas que viven con diabetes de tipo 2 suelen presentar factores de riesgo, como presión arterial alta, niveles de colesterol poco saludables, obesidad y falta de actividad física, que contribuyen al riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Las personas que viven con diabetes de tipo 2 pueden lograr cambios prácticos y significativos para reducir el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular. **Know Diabetes by Heart**™ quiere que las personas con diabetes de tipo 2 y sus seres queridos sepan que los ataques cardíacos, los ataques o derrames cerebrales y la insuficiencia cardíaca no son inevitables. Existen pasos simples que las personas pueden dar para cambiar y evitar esta complicación que rompe corazones.

Tres puntos importantes

Nuestras vidas son ajetreadas y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso, nos centraremos en tres mensajes clave:

- Entienda qué es la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- Aprenda a hacerse cargo de su salud para reducir el riesgo.
- Visite DiabetesdeCorazón.org para obtener más información y únase a la iniciativa.

Preparación para la lección

- Destine, al menos, 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Familiarícese con el proceso de evaluación y revise la encuesta previa y posterior del participante.
- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en <https://youtu.be/JaWG9pgPbl8>.
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos.
 - Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los debates en grupos pequeños.
 - También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes para que tengan los vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales de la lección

¿No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta de tres anillos. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - ¿Qué es la diabetes? <https://bit.ly/3VESvi2>
 - 4 preguntas para hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón. <https://bit.ly/3GV9EA0>
 - 7 consejos para cuidar de su corazón si padece diabetes de tipo 2. <https://bit.ly/3AWfQ7f>
- Bolígrafos.
- “Kits de cuidado” (si corresponde) o bolsas de regalo (opcional) de Know Diabetes by Heart: Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Además, visite la tienda en línea de la American Heart Association (ShopHeart.org) o la tienda en línea de la American Diabetes Association (ShopDiabetes.org) para obtener folletos o recetas. Considere ofrecerlos como incentivo para completar la encuesta.

Requisitos audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a internet (necesaria para ver el video).

Evaluación

Se llevará a cabo una encuesta previa y posterior para evaluar los cambios en el conocimiento y la confianza a partir de la lección de salud. Si la mayoría de los participantes no tiene su propio dispositivo móvil, considere proporcionar acceso al dispositivo. Si el acceso al dispositivo es una traba, analice el proceso de obtención de respuestas con su personal de contacto de la American Heart Association.



Antes de la lección,

pida a los participantes que escaneen el código QR (o vayan directamente al vínculo de la encuesta) y completen la encuesta previa a la lección desde sus dispositivos móviles.

Vínculo a la encuesta previa a la presentación:

https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5ywjJhH02HwgfCC

**Después de la lección,**

pida a los participantes que escaneen el código QR (o vayan directamente al vínculo de la encuesta) y completen la encuesta posterior a la lección desde sus dispositivos móviles.

Vínculo a la encuesta posterior a la presentación:

https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87JHxMhpBNI2js

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de debate

La sección “Notas del presentador” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de debate. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de debate:

- ¿Alguien sabe qué es la diabetes?
- ¿A cuántas personas de la sala les han dicho que tienen diabetes?
- ¿Cuántos de ustedes tienen familiares o amigos que padecen diabetes?
- ¿Alguien sabe qué factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2?
- ¿Cuáles de estos factores están bajo su control? ¿Cuáles no?
- ¿Cuáles son las cuatro preguntas clave para hacerle al médico sobre la diabetes y el corazón?
 - ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral?
 - ¿Alguno de mis medicamentos me ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas u otras complicaciones?
 - ¿Existen programas que puedan ayudarme a controlar mi enfermedad? ¿Puede darme una recomendación?
 - ¿Cómo puedo conocer a otras personas que estén experimentando lo mismo que yo?
- Ahora, hagamos un cuestionario rápido de 5 preguntas de verdadero o falso para evaluar su comprensión de parte de la información que cubrimos hoy.
 - Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes. ¿Verdadero o falso?
 - Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de las enfermedades cardíacas. ¿Verdadero o falso?
 - Controlar la diabetes puede ser estresante. ¿Verdadero o falso?
 - Jamás podré volver a comer algo con azúcar. ¿Verdadero o falso?
 - Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón. ¿Verdadero o falso?