

No dañe su corazón

*Coma Mejor:
Comprométase a Reducir la Ingesta de Sodio*



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

No Dañe Su Corazón Resumen de la Clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

No dañe su corazón

- Llamado a la acción: Coma mejor: comprométase a reducir la ingesta de sodio en www.heart.org/sodium

Reflexiones finales



- Pregunte al grupo:
 - ¿A cuántos de nosotros nos gustan los alimentos y refrigerios salados?
 - Y ¿cuántos de nosotros tomamos el salero y agregamos más sal a la comida antes de probarla?
- Explíqueles que hoy les insta a tomar medidas para alimentarse mejor y a asumir el compromiso de reducir el consumo de sodio.
- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar en el tema” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Constituimos la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios que mejoren la salud en diversas comunidades de todo el país
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



3 – No dañe su corazón



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a ingresar en línea luego de concluido el programa, para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información sobre los motivos por los cuales es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en implementar alternativas más saludables a su vida?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Video: La entrometida sal



5 – No dañe su corazón

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

**EmPOWERED
To Serve™**

NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Visite la URL de este video. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

- Inicie la clase con un breve video titulado “La entrometida sal”.

Objetivos del programa

Al finalizar este programa, podrá explicar:

- La conexión entre el sodio y la salud, y las razones por las que es necesario dejar la sal y consumir menos sodio.
- Las fuentes a través de las cuales la sal y el sodio se entrometen en nuestros alimentos.
- Medidas que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a alcanzar la meta de reducir el consumo de sodio.



Consejos relativos a la conexión entre el sodio y la salud: “¡Deje de consumir sal HOY mismo!”

6 – No dañe su corazón

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Explique que el programa de hoy trata de la conexión entre la sal, y más específicamente del sodio, y las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- El movimiento EmPowered to Serve fomenta los 7 pasos, que son siete medidas sencillas que pueden tomarse para tener una salud cardíaca ideal. Uno de estos pasos o medidas es comer mejor.
 - ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud ?
 - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.
- Ahora, retomando nuestra clase, aprenderemos lo siguiente:
 - La conexión entre el sodio y la salud, y las razones por las que es necesario dejar la sal y consumir menos sodio.
 - Las fuentes a través de las cuales la sal y el sodio se entrometen en nuestros alimentos.
 - Medidas que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a alcanzar la meta de reducir el consumo de sodio.

Punto #1: Demasiado sodio = Riesgo de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular



Exceso de sodio

es una de las principales causas de presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés)



La HBP

La HBP es uno de los principales factores de riesgo de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardiaca y renal



Solo una Pequeña cantidad de sodio

1,500 miligramos o menos al día es una cantidad adecuada para la salud

7 - No dañe su corazón



EmPOWERED
To Serve™

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer en voz alta la información que se muestra en la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Les sorprende la poca cantidad de sodio que necesita nuestro organismo?

Los niños no están a salvo...

También es necesario controlar el consumo de sodio de los niños.

- La mayoría de nuestros hijos (9 de cada 10) consume demasiado sodio.
- Uno de cada seis niños tiene presión arterial alta.
- Esto aumenta el riesgo de que nuestros hijos sufran enfermedades cardiovasculares al llegar a adultos.



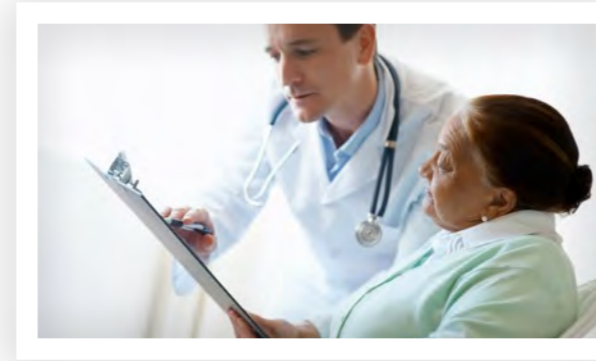
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Grupos diversos en riesgo

Tasas más altas de obesidad y diabetes



Mayor riesgo de padecer de HBP y enfermedades cardíacas



- Más del 40 por ciento de las personas negras no hispanas tienen HBP.
- La HBP no solo es más grave en personas de raza negra que en personas de raza blanca, sino que además se desarrolla a una edad más temprana.
- Alrededor del 20 por ciento de los estadounidenses de origen asiático tienen HBP.
- Un cuarto de los nativos americanos y nativos de Alaska tienen HBP.

9 – No dañe su corazón

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

EmPOWERED To Serve™

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Haga hincapié en que las comunidades diversas corren mayor riesgo de sufrir presión arterial alta y enfermedades cardíacas.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguien en sus familias tiene presión arterial alta?
- Destaque que al limitar el consumo de sodio podemos:
 - Ayudar a reducir el riesgo de padecer de presión arterial alta.
 - Y, para las personas que ya tienen presión arterial alta, limitar el consumo de sodio puede ayudarles a controlar su presión arterial.

Dejemos la sal

Consumir más sodio que el que nuestro organismo necesita no es bueno para nuestros cuerpos, especialmente para nuestros corazones.

Dejar de consumir sodio en exceso y comer con menos sal le permite:

- Mejorar su salud cardíaca.
- Reducir su riesgo de tener presión arterial alta.
- Reducir la hinchazón.
- Disminuir su gusto por las comidas saladas.



- Repase la información en las diapositivas.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántos de ustedes ya habían escuchado sobre la conexión entre el sodio y la salud?

Dejemos la sal

El sodio en exceso es una amenaza mortal:

- La mayoría de nosotros consumimos aproximadamente 3,400 miligramos de sodio por día.
- Esto es más del doble que los 1,500 miligramos recomendados por la American Heart Association.



- Repase la información en las diapositivas.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántos de ustedes ya habían escuchado sobre la conexión entre el sodio y la salud?

Sal y sodio...“¿Cómo es el tema?”

| Sobre el sodio | Sobre la sal |
|---|---|
| <p>El sodio es un mineral esencial para la vida.</p> <p>El sodio ayuda al organismo a funcionar correctamente.</p> <p>Ayuda a controlar el equilibrio de líquidos del cuerpo.</p> <p>El sodio también ayuda a enviar impulsos nerviosos e incide sobre la función muscular.</p> | <p>La sal de mesa está compuesta por un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloruro.</p> <p>Por lo general, los términos sal y sodio se usan de manera indistinta.</p> <p>Para averiguar la cantidad de “sal” que contiene un alimento, revise el contenido de “sodio” en su etiqueta.</p> |

12 – No dañe su corazón

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Haga hincapié en el hecho de que el sodio y la sal no son exactamente lo mismo:
 - La sal de mesa es cloruro de sodio (40 por ciento sodio y 60 por ciento cloruro).
 - Obtenemos el sodio de la sal de mesa (cloruro de sodio) y también de otros productos, como el bicarbonato de sodio.
 - No obstante, el 90 por ciento del sodio que comemos proviene de la sal, así que por lo general está bien usar el término “sal” cuando hablamos de reducir la cantidad de sodio en nuestra dieta.
- Pregunte al grupo:
 - ¿La sal marina tiene la misma cantidad de sodio que la sal de mesa? (En la mayoría de los casos, la sal marina y la sal de mesa tienen casi la misma cantidad de sodio. No obstante, siempre debe revisar la etiqueta de información nutricional para comparar la sal marina con la sal de mesa. Algunas sales marinas están especialmente formuladas para ser menos saladas que la sal de mesa, así que no todas las sales marinas tienen la misma cantidad de sodio que la sal de mesa).

Punto #2

Limite su consumo de alimentos envasados, procesados y en restaurantes

- La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes



Hay seis alimentos, "los seis salados", que son los que aportan la mayor cantidad de sodio a nuestras dietas.

Medida de preparación: Busque la lista de recursos correspondiente a esta clase. Encuentre la URL del video "Los seis salados": Infográfico Did You Know. Descargue el infográfico y haga copias para todos los participantes.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer las distintas secciones del infográfico.
- Tómese un tiempo para definir la terminología, según sea necesario:
 - Los alimentos procesados vienen envasados en cajas, latas o bolsas. Aunque la definición puede variar, suelen atravesar un proceso complejo de fabricación. Y suelen contener aditivos, saborizantes artificiales y otros conservantes y aditivos.
 - Los alimentos envasados son artículos listos para consumir, como las cenas precocidas, salsas preparadas, sopas enlatadas y mezclas para preparar pasteles. Los alimentos envasados son un tipo de alimento procesado.
 - Los alimentos de restaurante son los que se consumen en un comercio gastronómico. Puede ser un puesto, un lugar de comida rápida o de comida para llevar, restaurantes informales o elegantes. Los restaurantes suelen recurrir a ciertos alimentos procesados en sus preparaciones y, por lo general, usan sal de mesa para condimentar.
- Para resumir, explique que aun si nunca usamos el salero, consumimos demasiado sodio porque está presente en los alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Les sorprendió saber que aun sin usar el salero igual es probable que estén consumiendo demasiado sodio?
 - ¿Qué alimentos entre los seis salados les sorprendieron? (PARA SU INFORMACIÓN: "Los seis salados" no son necesariamente los alimentos con más alto contenido de sodio; son los alimentos que aportan la mayor cantidad de sodio a nuestras dietas (en términos de porcentaje). Por ejemplo, los panes y los panecillos son la fuente principal, en gran medida porque comemos muchos de ellos todos los días).

Processed = Excess Sodium

| | | |
|---|---|--|
| <p>Algunos alimentos contienen sodio en su estado natural</p> | <p>También agregamos sodio al cocinar y en la mesa</p> | <p>Aproximadamente un 75 por ciento del sodio que consumimos proviene de alimentos procesados</p> |
| <p>Los melones, las patatas y la leche contienen sodio en pequeñas cantidades.</p> | <p>El sodio está presente en productos como el bicarbonato de sodio y las mezclas para sazonar.</p> | <p>A los alimentos envasados y preparados se les suele agregar sodio durante el proceso de elaboración.</p> |
| <p>La col china, la remolacha y la acelga tienen cantidades moderadas de sodio. Sin embargo, se las puede incluir en una dieta saludable.</p> | <p>También está presente en la sal de mesa.</p> | <p>Los panes y cereales, el fiambre y las carnes ahumadas, la pizza, las aves de corral, la sopa y los sándwiches contienen sodio.</p> |

- Comente que incorporamos la “entrometida sal” a nuestra dieta a través de otras fuentes.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes está actualmente haciendo un esfuerzo por consumir menos sodio? Si es así, ¿le gustaría compartir con el grupo algunos de los desafíos a los que se enfrenta?
 - ¿Conoce a alguien que controle su consumo de sodio? ¿En qué se diferencia su alimentación de la de otra gente que conoce?

Sodio en la etiqueta nutricional

| Nutrition Facts | |
|---|----------------------|
| Serving Size ½ cup (114g) Servings Per Container 4 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 90 | Calories from Fat 30 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3g | 5% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 200mg | 8% |
| Total Carbohydrate 13g | 4% |
| Dietary Fiber 3g | 12% |
| Sugars 3g | |
| Protein 3g | |
| Vitamin A 80% | + Vitamin C 60% |
| Calcium 4% | • Iron 4% |

Tenga en cuenta el tamaño de la porción.

Si el tamaño de su porción equivale a dos porciones del producto, estará consumiendo el doble del sodio especificado.

Expresado en miligramos ("mg").

Busque las palabras "carbonato de sodio" y "sodio", y el símbolo "Na" en la lista de ingredientes.

- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta nutricional de un alimento antes de comprarlo?
- Explique que la mejor forma de saber cuáles son los alimentos con contenido más alto de sodio es leer las etiquetas y compararlas. Luego, elija el producto con la menor cantidad de sodio.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Otros consejos

Busque la marca del corazón de la American Heart Association.

- Controle las porciones de alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes.
- Elija aves de corral frescas y congeladas a las que no les hayan inyectado una solución de sodio.
- Revise el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en el paquete, ¡podría sorprenderse!



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explique que la marca del corazón facilita detectar en tiendas y restaurantes los alimentos saludables para el corazón.
 - Busque el nombre de la American Heart Association y el corazón rojo con una marca blanca en el envase o en el menú.
 - Este es un primer paso excelente para crear un plan alimenticio general equilibrado.

Adelante...
Adopte nuevos hábitos

Algunas personas son más sensibles a la sal.

- El sodio aumenta su presión arterial porque retiene el exceso de líquidos en sus organismos.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Adelante...
Adopte nuevos hábitos

Si alguien es sensible a la sal, aumentar o disminuir su consumo, incide enormemente sobre su presión arterial.

- La sal y el sodio suelen afectar en mayor medida la presión arterial de los siguientes grupos:
 - Afroamericanos
 - Adultos mayores (50 años en adelante)
 - Personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Punto #3: Coma mejor

Reduzca el sodio: al comprar, cocinar y comer en restaurantes

Coma mejor: *primer aspecto a considerar*

- Elija alimentos con potasio para contrarrestar el efecto del sodio.
- Elija verduras como batatas, verduras de hoja y tomates.
- Compre algunas naranjas, bananas y melón.
- Agregue productos lácteos con bajo contenido de grasa, como yogur, a su lista de compras.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.



Punto #3: Coma mejor

Coma mejor: *segundo aspecto a considerar*

- Use menos sal para cocinar y condimentar.
- No sale la comida antes de probarla.
- Pruebe a sazonar sus alimentos con condimentos sin sodio.
- Use hierbas, especias, vinagres o el jugo de limones o limas frescos en lugar de sal para aportar sabor a sus comidas.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.

Punto #3: Coma mejor

Coma mejor: tercer aspecto a considerar

- Limite su consumo de carnes rojas, dulces y bebidas endulzadas con azúcar.
- Controle los tamaños de las porciones: reduzca las calorías y, al hacerlo, reducirá también el consumo de sodio.
- Opte por productos lácteos con bajo contenido de grasa, aves de corral, pescado y frutos secos sin sal.
- Consuma más frutas, verduras y granos integrales.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Comente que la segunda viñeta nos lleva de regreso a la lectura de etiquetas. Es muy importante leer la cantidad de porciones. Y luego calcular la cantidad total de sodio en función de lo que comerá realmente.

Comience a reducir el consumo poco a poco

| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 |
|---|--|--|
| <p>Lleve un registro de su consumo de panes y panecillos, fiambres y embutidos:</p> <p>Solo una porción de pan puede contener tanto como 230 miligramos de sodio. Una porción de fiambre de pavo puede contener hasta 1,050 miligramos de sodio.</p> <p>Revise las etiquetas de estos artículos, busque los que contengan menos sodio y controle el tamaño de las porciones.</p> | <p>¡Ánimo, siga con los cambios! Los cambios en su alimentación de esta semana incluyen pizza y aves de corral:</p> <p>Elija pizza con menos queso y nada de carnes, y agregue muchas verduras.</p> <p>En lugar de pollo frito o procesado, elija aves de corral frescas, sin piel, que NO hayan sido tratadas con una solución de sodio.</p> | <p>Concéntrese en las sopas y los sándwiches:</p> <p>Revise las etiquetas y pruebe las que contengan menos sodio.</p> <p>Prepare sándwiches de carnes y quesos con contenido más bajo de sodio. Elija sus condimentos con inteligencia.</p> <p>Lleve un registro del total y fíjese la meta de lograr un consumo diario de menos de 1,500 miligramos.</p> |

- Explique que sanar un corazón dañado lleva tiempo. De manera que debe reducir el consumo de forma gradual:
 - Acepte el desafío de reducción de sodio de tres semanas para ir dejando gradualmente los alimentos con alto contenido de sodio.
 - Al finalizar, es posible que sus alimentos tengan otro gusto y haya cambiado de opinión acerca de la sal.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Pida al grupo que analice lo siguiente:
 - Entre sus opciones de comidas, ¿qué porcentaje corresponde a los alimentos procesados?
 - De todos los alimentos procesados que consume, ¿qué porcentaje corresponde a lo que come en restaurantes?
 - ¿Qué porcentaje corresponde a alimentos comprados en la tienda?

Sea sabio cuando coma fuera de su casa

Busque la marca del corazón de la American Heart Association.

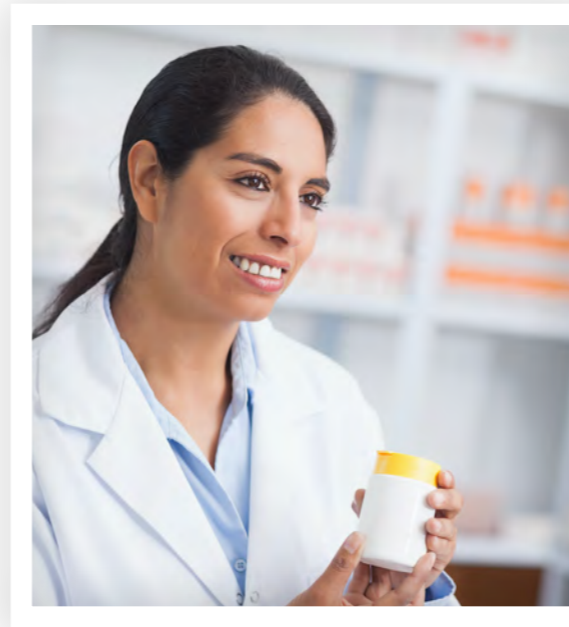
- Tenga en cuenta lo que sabe sobre el sodio cuando coma en restaurantes.
- Sepa cuáles son los alimentos que tienen menor contenido de sodio y búsquelos en el menú.
- Pida que preparen su plato sin agregarle sal.
- Use pimienta.
- Agregue jugo de limón fresco en lugar de sal para condimentar pescados y verduras.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explique que la marca del corazón facilita detectar en tiendas y restaurantes los alimentos saludables para el corazón.
 - Busque el nombre de la American Heart Association y el corazón rojo con una marca blanca en el envase o en el menú.
 - Este es un primer paso excelente para crear un plan alimenticio general equilibrado.

Revise sus medicamentos

- Si tiene HBP, consulte a su médico o farmacéutico acerca del contenido de sodio de sus medicamentos recetados y de venta libre.
- Lea las etiquetas antes de comprar medicamentos de venta libre.
- Debe aparecer información relativa al contenido de sodio en las etiquetas de los antiácidos que contienen 5mg o más por dosis.
- Algunas empresas fabrican productos de venta libre con bajo contenido de sodio.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.



Lea el infográfico 7 “Salty” Myths

Aun si no tiene presión arterial alta, consumir menos sodio puede:

- Ayudar a controlar el aumento de la presión arterial que se presenta con la vejez.
- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Medida de preparación: Busque la lista de recursos correspondiente a esta clase. Busque la URL del infográfico “Busted: 7 Salty Myths”. Descargue el archivo y haga copias para todos los participantes.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer las distintas secciones del infográfico.
- También lea la información en el cuadro de texto de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Qué beneficios trae ingerir menos alimentos procesados y consumir menos sodio?
 - ¿Debemos seguir una dieta totalmente libre de sal? (La respuesta es no. El sodio es un nutriente esencial, pero solo necesitamos pequeñas cantidades, mucho menos que el consumo promedio de los estadounidenses, para mantenernos saludables).

Llamado a la acción – Coma mejor, reduzca el consumo de sodio

Asuma el compromiso de consumir menos sodio:

Puede llevar algo de tiempo lograrlo, pero merezco incorporar los ingredientes más saludables de los alimentos. De esta manera me comprometo a decir NO:

- No a correr un riesgo mayor de sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y otros problemas de salud.
- No a la hinchazón y a las inflamaciones asociadas con el consumo alto de sodio.



¡Tomaré el control de lo que comemos mi familia y yo y juntos comenzaremos a transitar el camino hacia una vida más saludable!

Me comprometo a reducir la cantidad de sodio que consumo.

Pregunte al grupo:

- Nombren tres cosas que se comprometerían a hacer para ayudar a reducir la cantidad de sodio que consume.
- ¿Este cambio les resultaría difícil? ¿Por qué?
- ¿Hay algo que puedan hacer para facilitar este cambio de estilo de vida? [NOTA: si nadie responde, ofrezca sugerencias al grupo. Por ejemplo, hacer el cambio en familia o tomar fuerzas de otros que están haciéndolo dentro de la comunidad de ETS].

Pida al grupo que se ponga de pie y lea en voz alta el compromiso de reducir el consumo de sodio.

- Informe a todos que ya han iniciado el proceso para eliminar de sus vidas a la entrometida sal.

Llamado a la acción – Coma mejor, reduzca el consumo de sodio

¡Hagamos que todos asuman el compromiso de reducir el consumo de sodio!

1. Vaya a heart.org/sodium.
2. Asuma el compromiso en línea.
3. Invite a todos sus contactos de las redes sociales a asumirlo.

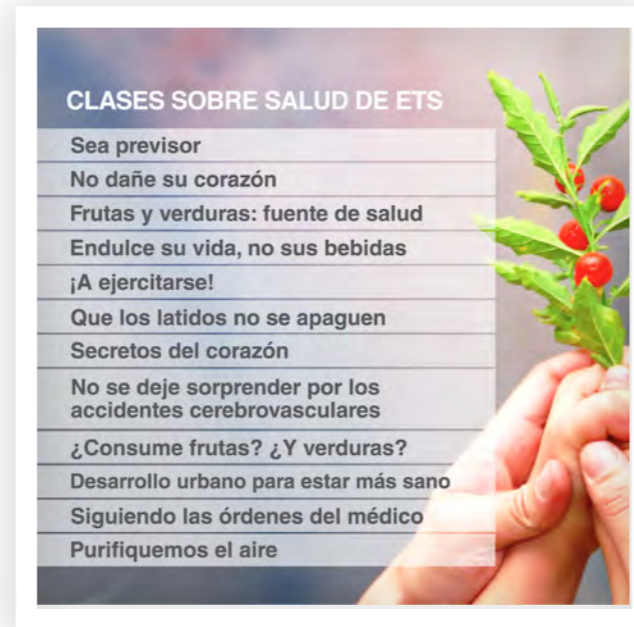


Pregunte al grupo:

- Nombren tres cosas que se comprometerían a hacer para ayudar a reducir la cantidad de sodio que consume.
- ¿Este cambio les resultaría difícil? ¿Por qué?
- ¿Hay algo que puedan hacer para facilitar este cambio de estilo de vida? [NOTA: si nadie responde, ofrezca sugerencias al grupo. Por ejemplo, hacer el cambio en familia o tomar fuerzas de otros que están haciéndolo dentro de la comunidad de ETS].

Pida al grupo que se ponga de pie y lea en voz alta el compromiso de reducir el consumo de sodio.

- Informe a todos que ya han iniciado el proceso para eliminar de sus vidas a la entrometida sal.



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Comprométase a actuar:

- Vaya a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredtoserve.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡Advertencia!** Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan retirado.
- Colóquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association