

Respuestas del Corazón paquete en español

¿Qué es *Respuestas del Corazón*?

Respuestas del Corazón es un paquete de la Asociación Americana del Corazón diseñado para ayudar a educar a los pacientes. Sus 53 hojas de información para pacientes cubren las condiciones, los tratamientos, las pruebas y los factores de riesgo considerados de mayor importancia por los pacientes y por los profesionales de salud. Los temas se presentan como preguntas y respuestas, una manera

breve y fácil de entender y de leer. Los dibujos ayudan a explicar los temas visualmente; las tablas permiten que los pacientes escriban sus datos personales y estimulan el diálogo entre los pacientes y los educadores de salud.

Este paquete suplementario incluye la versión traducida de 10 hojas. Es posible que en el futuro se ofrezcan más temas traducidos al español.

¿Qué temas se cubren?

Los temas incluidos en este paquete son:

- ¿Cuáles son las señales de aviso de un **ataque al corazón**?
- ¿Cómo puedo **cocinar saludablemente**?
- ¿Qué significan mis niveles de **colesterol**?
- ¿Cómo puedo bajar el **colesterol** alto?
- ¿Cuáles son las señales de aviso de un **derrame cerebral** y de los **TIA**s?

- ¿Cómo puedo seguir una **dieta baja en grasa**?
- ¿Qué son las **enfermedades del corazón**?
- ¿Cómo puedo dejar de **fumar**?
- ¿Qué es la **presión arterial alta**?
- ¿Cómo puedo reducir la **presión arterial alta**?

¿Quién necesita *Respuestas del Corazón*?

Las hojas de información de *Respuestas del Corazón* están dirigidas a tres grupos:

- los pacientes en el hospital que acaban de tener un episodio o una intervención agudos;
- los pacientes que tienen enfermedad cardiovascular sintomática o que han tenido un episodio cardiovascular previo; y
- los pacientes en gran peligro de enfermedades del corazón (CVD) — los que tienen la presión arterial alta o el colesterol alto, los que fuman, o los que son físicamente inactivos u obesos.

Tome el tiempo necesario para evaluar las necesidades de educación de su paciente y repase la información detenidamente.

¿Cómo uso *Respuestas del Corazón*?

Respuestas del Corazón está diseñado de manera flexible. Las hojas originales le permiten sacar fotocopias con la frecuencia que usted quiera, eliminando

la necesidad de ordenar y almacenar hojas impresas. Hasta puede personalizar las copias añadiendo su dirección y número de teléfono en los originales.

En un hospital, coloque el paquete en la estación de enfermeras en la unidad de cuidado intensivo (ICU), de cuidado continuo (CCU), de telemetría, de rehabilitación cardíaca y en otros departamentos apropiados. En un consultorio o en una clínica, asegúrese de que todos los que tal vez usen el material sepan dónde pueden encontrarlo. Si su establecimiento tiene un coordinador de información a pacientes, esa persona debería ser la encargada de colocar y mantener el paquete.

Proporcione a los pacientes las hojas más indicadas para ellos, de acuerdo con su situación actual. No los recargue con demasiada información a la vez; guarde las hojas menos críticas para otra visita o para cuando ellos las soliciten. Todas las hojas tienen una sección con unos ejemplos de preguntas y animan al paciente a escribir más preguntas para hacérselas a su médico. Esas preguntas pueden hacer que los

pacientes soliciten información relacionada que se encuentra en otras hojas.

La mayoría de las hojas están escritas para el paciente, pero mucha de la información será también una gran ayuda para la familia y los seres queridos. Puede que usted quiera dar las hojas a un familiar si el paciente no sabe leer bien.

En un consultorio o en una clínica, entregue las hojas antes, durante o al final de la visita del paciente. Puede que usted desee colocar en la sala de espera las copias de las hojas más generales sobre el tipo de vida y la disminución del riesgo. Este tipo de información es más eficaz cuando se entrega personalmente, pero puede también enviarse por correo junto con los resultados de alguna prueba o con otra correspondencia.

Para más información vea la guía del usuario en inglés del paquete "Answers By Heart".

¿Cómo puedo conseguir más *Respuestas del Corazón*?

Comuníquese con el representante de su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) para más información sobre el paquete en inglés y otras publicaciones de la AHA.



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231-4596