

CHARLAR Índice de Clases



Semana	Tema
1	¿Están listos para lograr su mejor le salud del corazon?
2	Introducción a la salud mental
3	Cuidar la salud mental
4	Alimentación saludable
5	Control del azúcar en sangre
6	Mantenerse físicamente activos
7	Controlar la presión sanguínea
8	Controlando el colesterol
9	Mantener un peso sano
10	Tomar buenas decisiones en la tienda
11	Dormir saludablemente
12	Repaso

RENUNCIA Y DESLINDE DE RESPONSABILIDAD AL PROGRAMA DE CHARLAR

Yo, _____ RENUNCIO Y DESLINDO, de indemnizaciones, y no haré responsable de ningún cargo al Colorado Prevention Center, VUELA for Health y a sus agentes, empleados y asignados que pueda o llegue a tener de cualquier manera relacionada con mi participación en los acontecimientos o las actividades conducidas por, o en las instalaciones en beneficio del Programa de caminatas y de actividades físicas de CHARLAR a condición de que esta renuncia de responsabilidad no se aplica a ningún actos de negligencia sebera, o de mala conducta intencional, voluntariosa o insensible.

Entiendo que las actividades, en las cuales participaré, pueden causar lesiones serias, incluyendo lesión corporal, daño a la característica personal y/o muerte. A mi nombre, mis herederos, asignados, administradores, ejecutores y siguiente consanguíneo, yo renuncio a cualquier demanda por los daños, lesiones y la muerte sostenidos a mí o a mi propiedad, que puedo tener contra la parte mencionada anteriormente a tal actividad.

Reconozco, convengo, y represento que entiendo la naturaleza de las actividades del Programa de caminatas y actividades físicas de CHARLAR y que estoy calificado, en buena salud, y en condiciones físicas apropiadas para participar en tales actividades. Convengo y autorizo que si creo en cualquier momento que las condiciones pueden ser inseguras, inmediatamente dejare de participar en futuras actividades. Además, acuerdo utilizar mi seguro médico personal como pago médico primario de la cobertura si ocurre un accidente o lesión.

Acepto un tratamiento médico de emergencia en caso de que se requiera tal cuidado.

Por esta renuncia, asumo cualquier riesgo, y tomo responsabilidad completa y renuncio cualquier demanda por daños corporales; la muerte o daños a la característica personal que se asocie al Programa de caminatas y actividad física de CHARLAR incluyendo pero no limitado a usar las instalaciones y equipo en cualquier manera, formal o informal y el practicar y/o acoplamiento a cualesquiera actividad de aeróbicos, Zumba o actividades de deportes, eventos o otras actividades en o fuera de las premisas.

Esta RENUNCIA Y DESLINDE contiene el acuerdo completo entre las partes, y antepone cualquier acuerdo escrito o verbal entre las partes referentes al tema de esta RENUNCIA Y DESLINDE. Las provisiones de esta RENUNCIA Y DESLINDE pueden ser renunciadas, ser alterados, ser enmendados o ser abrogado, entera o parcialmente, sólo sobre el consentimiento anteriormente escrito de todas las partes.

La disposición de esta RENUNCIA Y DESLINDE continuará en completa fuerza y efecto incluso después de la terminación de las actividades conducidas por, en las premisas de, o en beneficio del Programa de caminatas y actividad física de CHARLAR, sea por el acuerdo, por la operación de la ley, o de otra manera.

He leído, entiendo y convengo completamente los términos de esta RENUNCIA Y DESLINDE. Entiendo y confirmo que firmando esta RENUNCIA Y DESLINDE he eliminado los derechos legales futuros considerables. He firmado este acuerdo libremente, voluntariamente, bajo ninguna presión o amenaza de la presión, sin ningún estímulo, promesa o garantía ofrecida a mí. Mi firma es prueba de mi intención de ejecutar una RENUNCIA Y DESLINDE completo e incondicional de toda responsabilidad totalmente de la ley. Tengo 18 años de edad o más años y estoy mentalmente competente para acordar esta renuncia..

Firma

Fecha

Nombre impreso

Exención de Fotografías

The Colorado Prevention Center dba CPC Community Health
13199 E. Montview Blvd. Suite 200
Aurora, CO 80045

Autorización para grabar y utilizar la imagen e información

Yo, _____ (nombre y apellido) otorgo a CPC Community Health ("CPC"), su representantes, empleados y otros trabajando con el programa Community Heart Health Actions for Latinos at Risk ("CHARLAR") el derecho para sacar mi fotografía en conexión con el programa CHARLAR. Yo autorizo a CPC a licenciar, usar y publicar mi imagen y nombre en publicaciones impresas e electrónicas.

Yo otorgo que CPC puede usar mis fotografías con o sin mi nombre por cualquier propósito legal incluyendo publicidad, ilustración, propaganda y contenido de internet.

He leído y entiendo la autorización:

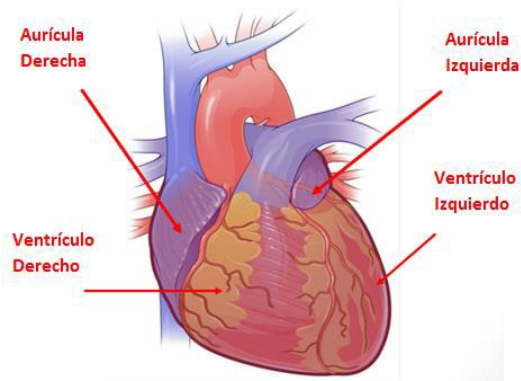
Firma

Nombre en letra imprenta

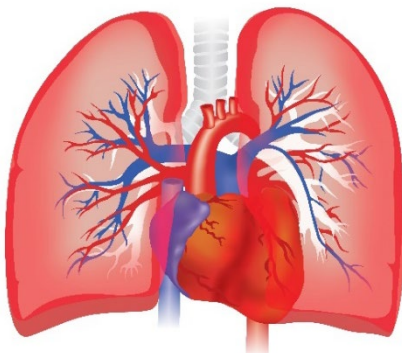
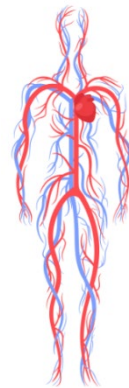
Numero de teléfono

Fecha

Cómo funciona el corazón



1. El corazón está ubicado en el centro del pecho.
2. El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.
3. El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
4. El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
5. Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre. Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.
6. Un corazón fuerte puede bombear sangre por todo el cuerpo de manera más eficiente.
7. El corazón forma parte del sistema circulatorio.
8. El sistema circulatorio está compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
9. Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.



10. El corazón bombea sangre a los pulmones donde la sangre se llena de oxígeno.
11. Luego la sangre regresa al corazón.
12. Luego, la sangre se bombea al cuerpo, llevando oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo.

¿Cuáles son algunas formas en que podemos proteger nuestros corazones?

Escribe algunas formas en las que podemos proteger nuestros corazones

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

La salud de tu corazón

La salud cardiovascular es importante para una buena salud en general. Un corazón que funciona bien ayuda a vivir más tiempo, mejora el funcionamiento del cerebro, mejora los niveles de energía y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y muchos otros problemas de salud.

A continuación se presentan nueve pasos clave que puede seguir para vivir un estilo de vida más saludable:

Factores de Salud



1. Controlar el colesterol



2. Controlar el azúcar en sangre



3. Controlar la presión arterial



4. Controlar mi peso



5. Controlar el estrés

Comportamientos de salud



6. Ser más activo



7. Consuma una dieta saludable



8. Dejar el tabaco



9. Duerma saludablemente



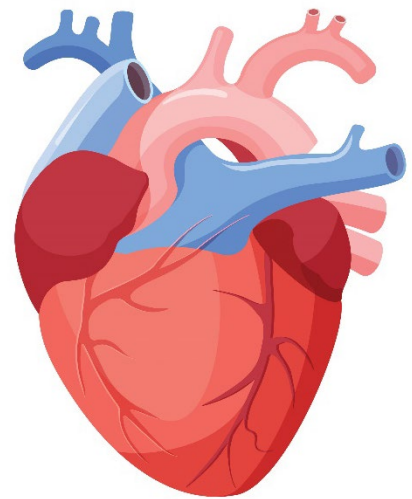
¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón??

Los factores de riesgo son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle cierta enfermedad. Lea esta lista de factores de riesgo para las enfermedades del corazón y ponga una marca en los que usted tenga.

Factores de riesgo cardíacos sobre los que puede hacer algo:

✓ Marque los factores que usted tiene

- ☐ Tengo presión arterial alta
- ☐ Tengo el colesterol alto
- ☐ Tengo sobrepeso u obesidad
- ☐ Tengo prediabetes o diabetes
- ☐ Yo fumo
- ☐ No hago actividad física regularmente
- ☐ Tengo comportamientos alimentarios poco saludables



Factores de riesgo cardíacos que no puedes controlar:

✓ Marque los factores que usted tiene

- ☐ Mi edad, 55 años o más para mujeres o 45 años o más para hombres
- ☐ Tengo antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana.
 - Padre o hermano con enfermedad cardíaca antes de los 55 años
 - Madre o hermana con enfermedad cardíaca antes de los 65 años

Mientras más factores de riesgo haya marcado, mayor será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico acerca de su riesgo.

Lo que se siente al tener un ataque al corazón

**¡Actúe rápido! Llame al 9-1-1.
Puede salvar su vida.**

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.**

Si usted cree que está sufriendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 de inmediato.

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 en la mandíbula



Dificultad para respirar



Sensación de mareo
o sudor frío



Malestar en el
estómago o náusea

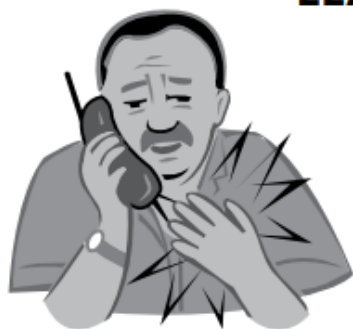
La acción rápida salva vidas

ES POSIBLE QUE DUDE QUE ESTÉ TENIENDO UN ATAQUE AL CORAZÓN.

Un ataque al corazón no tiene que ser repentino ni muy doloroso. Tal vez no sepa lo que le está pasando. **Pero es importante buscar ayuda de inmediato.**



**¡ACTÚE RÁPIDO!
LLAME AL 9-1-1.**



**Llame al 9-1-1 en menos de 5 minutos.
No conduzca usted mismo al hospital.**



**Al llamar al 9-1-1, una ambulancia o vehículo de
emergencia llega enseguida. El tratamiento puede
comenzar de inmediato.**

MEDIDAS QUE AYUDAN A SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN:

- Aprenda los síntomas de un ataque al corazón y actúe rápido si los siente.
- Hable con su familia y amigos sobre estos síntomas y la necesidad de llamar al 9-1-1 de inmediato.
- Pregúntele al médico cuál es su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puede disminuir.
- Llene la tarjeta de emergencia.

Adaptado de NHLBI's Su Corazón Su Vida

Menú de acciones para alegrar el corazón

Escojan de la lista, la acción qué harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

Acción	Fecha	Acción	Fecha
☐ Dígale algo bonito, positivo, o alentador a alguien.	_____	☐ Llame o visite a un amigo que no ve desde hace mucho tiempo.	_____
☐ Dése tiempo adicional para hacer las cosas y llegar a lugares sin apuros.	_____	☐ Mírese al espejo y diga: soy especial y único(a).	_____
☐ Desarrolle el gusto por un pasatiempo como artes manuales o jardinería.	_____	☐ Escriba lo que siente.	_____
☐ Busque una actividad que le permita hacer nuevas amistades.	_____	☐ Al final del día, medite sobre las cosas buenas que ocurrieron y sobre las cosas que puede mejorar.	_____
☐ Demuestre gratitud por lo menos a cinco personas.	_____	☐ Acuéstese una hora mas temprano que de costumbre.	_____
☐ Dígale a sus seres queridos que los ama.	_____	☐ Escuche música suave para relajarse.	_____
☐ Haga algo agradable por alguien.	_____	☐ Ayude a alguien en necesidad.	_____
☐ Piense en tres cosas que le causan alegría.	_____	☐ Siembre una planta.	_____
☐ Valore lo que tiene y trate de ver el lado positivo a sus problemas.	_____	☐ Dé gracias por su familia.	_____
☐ Haga algo especial para usted.	_____	☐ Busque apoyo en su comunidad de fe.	_____
☐ Ría, sea positivo, si le gusta cuente chistes.	_____	☐ Hable con calma, no grite.	_____
		☐ Tome 15 minutos para respirar hondo y relajarse.	_____
		☐ Sea amable con alguien con quien tiene diferencias.	_____