

## Purifiquemos el aire

*You're the Cure—Comparta Su Deseo  
de Respirar Aire Libre de Humo*



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.

## Purifiquemos el aire

### Resumen de la clase

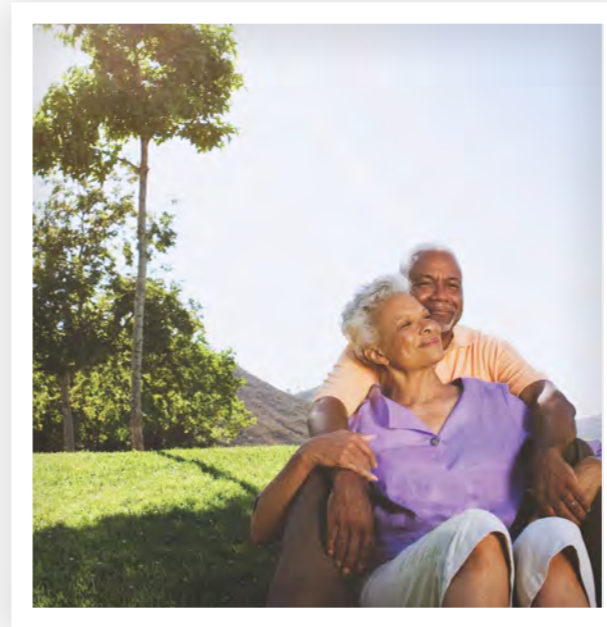
#### Bienvenida

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

#### Purifiquemos el aire

- Llamado a la acción: You're the Cure—comparta su deseo de respirar aire libre de humo

#### Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase dura una hora aproximadamente.
- Explique:
  - nuestro objetivo en esta clase es identificar medidas que nuestro grupo pueda tomar con el fin de “purificar el aire” para todos los miembros de nuestra comunidad.
  - Por ejemplo, podríamos determinar que es necesario formar una asociación de organizaciones y empresas comunitarias de la localidad que abogue por la creación de espacios de trabajo y espacios públicos libres de humo (por ejemplo, en las aceras frente a las tiendas del vecindario). O tal vez decidamos llegar a la esfera del gobierno federal y enviar emails al Congreso para manifestar la necesidad de contar con mejores políticas que protejan a nuestros hijos de los efectos del tabaquismo pasivo. Ampliaremos este aspecto más adelante...

## ¿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](http://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 – Purifiquemos el aire



**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 que la American Heart Association ha hecho 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 que explica por qué 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<sup>®</sup>.
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud<sup>®</sup>, 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<sup>®</sup>?
  - ¿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!



**Vamos, admítalo...**

**Hace tiempo que la idea de purificar el aire ronda su mente, así que manos a la obra:**

- Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo mejoran significativamente la salud de la comunidad.
- El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud
- También hay cuestiones económicas que exigen que reduzcamos el consumo de tabaco.

5 – Purifiquemos el aire

American Heart Association | American Stroke Association  
No is why™

**EmPOWERED To Serve™**

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

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Informe al grupo que en la sesión de hoy aprenderán estrategias para expresar su apoyo a la legislación antitabaco y explicar por qué el aire puro es importante para cada uno de ellos.



## Publicidades antiguas contra el tabaquismo



6 – Purifiquemos el aire

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: Revise la lista de recursos para esta clase. Busque el enlace para el video así: “AHA Vintage Anti-Smoking PSAs.” Descargue el video antes del programa. O bien, omita la diapositiva.

- Informe al grupo que la American Heart Association trabaja en este tema hace mucho tiempo. Y aún queda mucho por hacer.

## Objetivos del programa

Al finalizar esta clase estará en condiciones de tomar tres medidas para purificar el aire:

- Recopilar los hechos para incluir en su mensaje corto y efectivo.
- Analizar actividades de apoyo a nivel local, estatal y federal para fomentar el aire puro.
- Súmese a **You're the Cure**: haga oír su voz en los medios.



7 – Purifiquemos el aire

American Heart Association  
American Stroke Association  
It's all why™

EmPOWERED  
To Serve™

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

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explique a los participantes que el programa de hoy se trata sobre convocar a la comunidad para que se exprese a favor de lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo.
- Informe al grupo que una manera de trabajar para reducir las desigualdades en términos de salud es que todos adopten los 7 pasos.
  - Life's Simple 7 se refiere a los siete pasos que pueden darse para gozar de una buena salud cardíaca.
  - Describen maneras sencillas de llevar un control de su salud cardíaca.
  - Uno de estos pasos es dejar de fumar, si es que lo hace.
  - Incluso los pequeños cambios pueden traer beneficios a largo plazo.
  - ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud<sup>®</sup> ?
  - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud<sup>®</sup> le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.

## Punto #1

### Recopilar los datos para incluir en su mensaje corto y efectivo.

- Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo contribuyen a la buena salud.
- Reducir el consumo de tabaco y la exposición al tabaquismo pasivo, ha contribuido a mejorar la salud cardiaca.
- La gente tiene menos ataques cardiacos desde que entró en vigencia la legislación antitabaco.



- Pídales a los voluntarios que lean la información en la diapositiva.

- Haga hincapié en que este es un punto importante: hay estudios que han demostrado que los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo contribuyen a mejorar la salud.



## Recopilar los datos



## Recopilar los datos

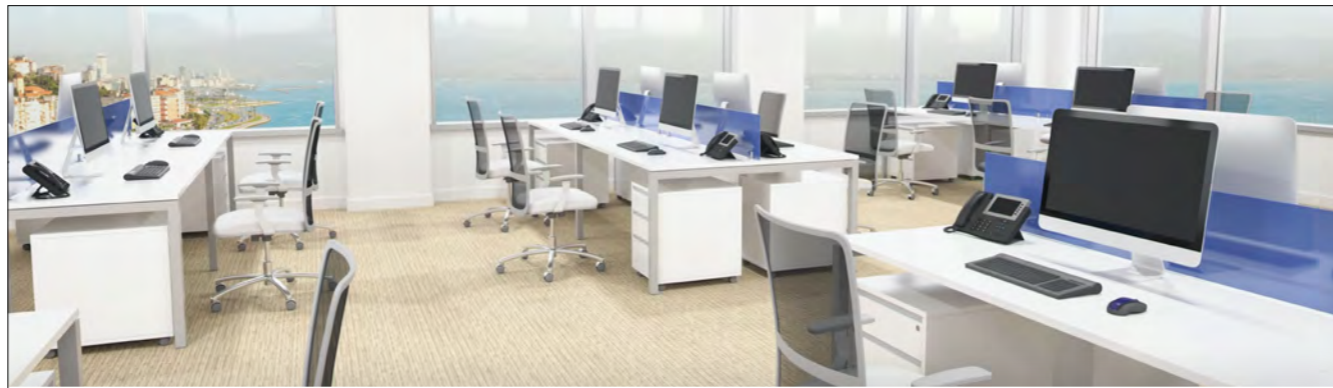
### El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud:

- Enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares y otras afecciones en no fumadores.
- Muertes por causa de enfermedades cardíacas: 34,000 cada año.
- Mayor riesgo de sufrir ataque cardíaco: 25-30 por ciento.
- Mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares: 20-30 por ciento.



- Repase la información de la diapositiva:

- El tabaquismo pasivo causa en no fumadores enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares y otras afecciones.
- Cada año, el tabaquismo pasivo causa en los Estados Unidos la muerte de entre 21,800 y 75,100 personas por enfermedades cardíacas y de entre 38,100 y 128,900 personas por accidentes cerebrovasculares.
- La exposición prolongada al humo de los fumadores está asociada con un aumento de entre un 20 y un 30 por ciento en el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares en adultos no fumadores.



**\$5 MIL MILLONES AL AÑO**



Es el monto que se pierde por baja de productividad en lugares de trabajo debido a enfermedades causadas por la exposición al humo de los fumadores.

La exposición al humo de los fumadores es una causa de muerte que podemos prevenir si nos abocamos a ello.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Tenga en cuenta que hablamos de \$5 mil millones al año. ¡Piense en todas las cosas buenas que se podrían hacer con ese dinero!

## Recopilar los datos

Hay cada vez más evidencia que demuestra que la legislación antitabaco contribuye a mejorar la salud pública de manera significativa.

Las industrias de hotelería y tabacalera suelen argumentar que su negocio se verá afectado debido a estas leyes:



- No obstante, según la evidencia, las leyes antitabaco no afectan de manera significativa las ventas.
- En muchos casos, una vez que una empresa decide convertirse en un espacio libre de humo, las ventas en realidad aumentan.

- Hay cada vez más evidencia que demuestra que la legislación integral antitabaco mejora la salud pública de manera significativa.
- Las industrias de hotelería y tabacalera suelen argumentar que su negocio se verá afectado una vez sancionadas estas leyes.
- No obstante, la creciente evidencia presentada por municipios, estados y países respecto de la sanción de estas leyes demuestra que no hubo disminuciones significativas en las ventas. En muchos casos, de hecho, el negocio mejora.
- Pregunte al grupo: ¿Qué otros beneficios reciben las empresas al implementar políticas de trabajo que impulsen entornos laborales libres de humo?

## Punto #2

*Si otros se manifiestan en defensa del aire puro, usted también puede hacerlo.*

**Los líderes comunitarios, estatales y federales quieren saber lo que piensa cada uno de nosotros. Sin embargo, son gente ocupada.**

- Hágales llegar un mensaje breve y efectivo.
- Debe tener un tono personal.
- Agregue tres datos que respalden su punto de vista.
- Para concluir, explíqueles lo que quiere que hagan.








- Comparta estos datos con el grupo:
  - Los lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo mejoran significativamente la salud de la comunidad.
  - El tabaquismo pasivo causa verdaderos problemas de salud.
  - Además de las cuestiones relacionadas con la salud, también hay razones económicas que exigen que reduzcamos el consumo de tabaco.
- Ahora hablaremos de divulgar el mensaje a través de diferentes métodos; en otras palabras, influir en nuestro entorno.





## Haga oír su voz en los medios

-  **Publique:** use sus redes sociales.
-  **Asista:** vaya a reuniones locales y generales.
-  **Opine por teléfono:** participe en reuniones generales telefónicas organizadas por congresistas.
-  **Visite:** forje relaciones.
-  **Escriba:** cartas al editor para que los lectores sepan que quiere respirar aire puro.

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



## Purifiquemos el aire...

- Hágales llegar un mensaje breve.
- Debe tener un tono personal.
- Agregue tres datos.
- Para concluir, explíqueles lo que quiere que haga la persona a cargo de la toma de decisiones.

NOTA PREVIA: Revise la lista de recursos para esta clase. Busque el enlace de DATOS: Purifiquemos el aire: Leyes integrales antitabaco en los EE. UU. Descargue el documento y haga copias para todos los participantes.

- Pida a los participantes que se dividan en grupos pequeños.
  - Reparta la hoja de datos.
  - Pida a cada grupo que prepare un mensaje corto y efectivo sobre las razones por las que desean leyes integrales antitabaco.
- Recuérdeles que las personas a cargo de la toma de decisiones están ocupadas.
  - Hágales llegar un mensaje breve y efectivo o, en terminología de estos días, “que se pueda tuitear”.
  - Debe tener un tono personal. Explique por qué este tema es importante para usted y su familia. Por ejemplo, cuando su nieto va a la tienda de la esquina, tiene que pasar al lado de un grupo de fumadores.
  - Agregue tres datos que respalden su punto de vista. Para este ejemplo, elija tres datos acerca del tabaquismo pasivo.
  - Para concluir, explíqueles lo que quiere que haga la persona a cargo de la toma de decisiones: apoyar la legislación que garantice lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo (como las entradas a edificios públicos y comerciales). Inste al compromiso.

## Sútese a las iniciativas de la AHA

La American Heart Association y la American Stroke Association trabajan por el bien de las comunidades multiculturales para que:

1. Haya leyes antitabaco integrales y aplicables a todos los lugares de trabajo cerrados y a todos los espacios públicos.
2. No haya demoras en la aplicación de las leyes locales.
3. La prohibición de fumar no admita excepciones por evidencia de perjuicios financieros, por decisión de no acatamiento o por evidencia de buena ventilación en un determinado ambiente.
4. No se hagan excepciones para casinos y organizaciones de juegos de azar, bares o clubes privados.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Invite a los asistentes a debatir dónde se deben enfocar las energías como grupo.
  - A nivel local, podrían enfocarse en buscar posibles estudiantes para orientarles y ayudarles a lo largo del proceso de solicitud de becas.
  - A nivel estatal, tal vez se pueda organizar una campaña para escribir cartas y/o visitar a los funcionarios estatales.
  - A nivel federal, podrían sumarse a los esfuerzos de la American Heart Association para modificar las leyes y reglamentaciones federales, con el objetivo de ampliar el acceso a un buen servicio de salud en nuestra comunidad.
- Inicie la conversación con alguno de los siguientes temas o con todos ellos:
  - ¿De qué manera afecta a los miembros de nuestra comunidad la ausencia de legislación antitabaco?
  - ¿Cuáles creen que son los desafíos a los que se enfrentan nuestros gobiernos locales y estatales para obtener el apoyo de la comunidad a la hora de instaurar políticas antitabaco?
  - ¿Qué tipos de medidas podemos tomar como comunidad para superar estas barreras?
  - ¿Qué medidas la facilitarían?
  - ¿Qué factores dificultan más la situación?
  - ¿Qué tipos de medidas podríamos tomar como comunidad para mejorar el acceso a lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo?
  - ¿Qué medidas podemos comprometernos a asumir HOY para progresar?

### Punto #3

#### You're the Cure: haga oír su voz en los medios

- Participar en iniciativas a nivel local, estatal y federal para abogar por un cambio en su comunidad.
- Generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Destaque que esta es una red nacional de personas cuyas iniciativas están generando cambios positivos a nivel local, estatal y federal.



## Generemos el cambio junto a You're the Cure

Enfoquémonos en los problemas  
a los que queremos darles una  
solución como grupo.

- Sea parte de [You're the Cure](#).
- Comparta nuestras historias en línea.
- Invite a cinco amigos a sumarse a You're the Cure.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiéndolas en Facebook y Twitter.



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



## Hagámonos escuchar

**Unidos como comunidad, podemos generar un cambio positivo.**

- Podemos impulsar acciones saludables en nuestra comunidad.
- Podemos incidir en quienes están a cargo de crear políticas.



### You're the Cure:

- Ofrece estructura y asesoramiento
- Orienta
- Ofrece actualizaciones
- Conecta con los contactos que AHA tiene en cada estado

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Explíquelo al grupo lo siguiente:
  - Súmese a You're the Cure.
  - Vaya a "Mi perfil", donde verá nuestros contactos por estado.
  - Al trabajar con nuestros contactos por estado, podemos impulsar iniciativas a nivel estatal para luchar por el control del tabaco y por un aire más puro.

## Llamado a la acción

**You're the Cure: inscríbese, conozca más ¡y abogue por una causa!**

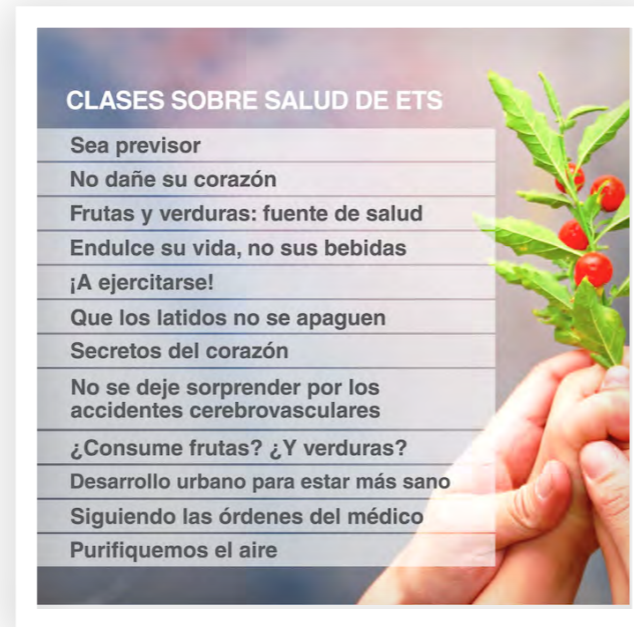
**Comparta lo que aprendió con 5 amigos.**

- ¡Pídeles que se unan a usted para hablar en nombre de la comunidad!



NOTA PREVIA: Revise la lista de recursos para esta clase. Busque el enlace Usted marca el ritmo de nuestro éxito. Descargue el documento y haga copias para todos los participantes.

- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Recuérdele al grupo que se ha comprometido a \_\_\_\_\_ y aliéntelos nuevamente a inscribirse en [www.youarethecure.com](http://www.youarethecure.com).



## Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

### Determinación a actuar:

- Ingrese a [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

**Súmese 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.empoweredsoserve.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](http://empoweredtoserve.org)  
© 2015 American Heart Association