

# Planes de Lecciones Semanales







# PLAN DE LECCIÓN SEMANA 1

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

## Tema: Introducción

Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Crear un plano de cambio; 2) Enfermedades cardiacas; y, 3) Sexualidad.

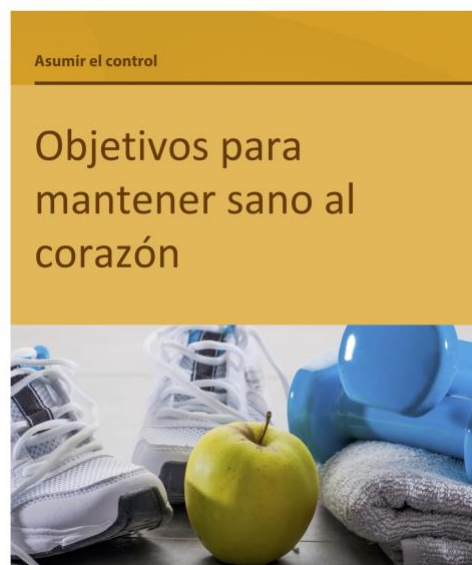
### 1. Crear un plano de cambio

Incluso cuando sepa que un nuevo hábito saludable puede mejorar su salud, no siempre es fácil hacer un cambio. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle los pasos para crear un plan de cambio.

[Mira el video THRiVE](#)



[Leer el cuadernillo](#)



## 2. Enfermedades cardíacas

Su corazón es un músculo que bombea sangre a través de una enorme red de vasos sanguíneos alrededor de su cuerpo. Es importante saber: (a) cómo funciona un corazón sano, (b) qué puede fallar en los sistemas de su corazón, (c) el tratamiento que intenta corregir estos problemas y (d) cómo manejar los síntomas relacionados con su enfermedad cardíaca.

### Leer los cuadernillos

[Cómo funciona el corazón y los problemas cardíacos frecuentes](#)

[Estudios y tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas](#)



[Como manejar los síntomas](#)



### 3. Sexualidad

Todas las relaciones saludables necesitan respeto, compartir y confianza. En una relación romántica, la intimidad y la sexualidad también son importantes. Tener una afección cardíaca y recuperarse de un evento cardíaco puede causar problemas con su intimidad sexual.

[Mira el video THRiVE](#)



[Leer el cuadernillo](#)



### Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)





## PLAN DE LECCIÓN SEMANA 2

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

### **Tema: Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular**

Los materiales de Cardiac College para esta semana se centran en los factores de riesgo psicológicos y sociales, pero aprenderá sobre todos los demás factores de riesgo durante su sesión semanal en el centro de rehabilitación.

Para este tema, [lea el siguiente folleto.](#)

Sentirse bien

Cómo manejar el  
estrés para mantener  
el corazón sano



## 1. Controlar la depresión, el estrés y el agotamiento

Tratar de controlar su enfermedad cardíaca todos los días puede disminuir su salud emocional. La depresión, el estrés y el agotamiento son comunes en las personas que padecen enfermedades cardíacas. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle a identificar estos sentimientos comunes y proporciona técnicas para ayudarle a sentirse a cargo de su salud.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



## 2. Duerme Bien

Dormir bien por la noche está relacionado con una mejor salud y puede mejorar cómo se siente. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en ayudarlo a crear un plan de acción para dormir mejor.

[Mira el vídeo THRiVE](#)





Puede obtener información sobre todos los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en [el siguiente cuardenillo](#) (a partir de la página 11):



## Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)





## PLAN DE LECCIÓN SEMANA 3

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

### Tema: Entrenamiento

Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Comenzar un programa de ejercicio aeróbico; 2) Comenzar un programa de entrenamiento de resistencia; y, 3) Menos reposo mas movimiento.

Para este tema, lea [el siguiente folleto](#).



## 1. Comenzar un programa de ejercicio aeróbico

Iniciar y mantener un programa de ejercicios es un hábito importante para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en ayudarlo a comenzar un programa, incluso si nunca ha estado activo antes. Comience con una pequeña cantidad de ejercicio y aumente su actividad con el tiempo.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



## 2. Comenzar un programa de entrenamiento de resistencia

El entrenamiento de resistencia es una parte importante de un programa de ejercicio bien equilibrado. El aumento de la fuerza y la resistencia muscular ayuda a mejorar su estado físico, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



### 3. Menos reposo mas movimiento

Estar sentado durante largos períodos de tiempo aumenta la posibilidad de que desarrolle enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres. Tomar descansos de estar sentado para moverse puede mejorar su salud. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en ayudarlo a sentarse menos y moverse más durante el día.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



### Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)





## PLAN DE LECCIÓN SEMANA 4

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

### Tema: Alimentación

Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Elegir alimentos saludables; 2) Desarrollar una relación saludable con la comida; y, 3) Comer al estilo Mediterráneo.

Para este tema, lea [el siguiente folleto](#).

Alimentarse de forma sana

Comer bien para  
mantener un corazón  
sano



## 1. Elegir alimentos saludables

Una forma saludable de comer incluye alimentos más frescos e integrales y menos alimentos procesados. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle sobre las grasas saturadas, el sodio y la fibra para reducir la presión arterial, el colesterol en sangre y el azúcar en sangre.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



## 2. Desarrollar una relación saludable con la comida

Cómo comes es tan importante como lo que comes. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle cómo comer de manera consciente e intuitiva para una mejor salud.

[Mira el vídeo THRiVE](#)





### 3. Comer al estilo Mediterráneo

Conozca el patrón de alimentación saludable para el corazón del Mediterráneo. Obtenga consejos sobre cómo tomar decisiones saludables e incluir más alimentos integrales en su dieta.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



### Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)





# PLAN DE LECCIÓN SEMANA 5

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

## Tema: Fármacos

Las investigaciones indican que tomar los medicamentos para el corazón con regularidad según lo recetado ayudará a prevenir que su enfermedad cardíaca empeore y reducirá la posibilidad de que tenga otro evento cardíaco. El plan de aprendizaje de esta semana lo guiará para comprender los medicamentos para el corazón y por qué es importante tomarlos regularmente según lo prescrito por su médico.

### [Mira el vídeo THRiVE](#)



### [Leer el cuardenillo](#)



## Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)





## PLAN DE LECCIÓN SEMANA 6

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

### Tema: Dudas y Fase III

Cada día puede tomar decisiones que respalden su camino hacia una mejor salud. La recaída de un hábito saludable a un hábito no saludable es común. Volver al buen camino requerirá trabajo duro y coraje, pero puede hacerlo. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle cómo mantener sus hábitos saludables.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



### Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)