



# PLAN DE LECCIÓN SEMANA 1

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

## Tema: Introducción

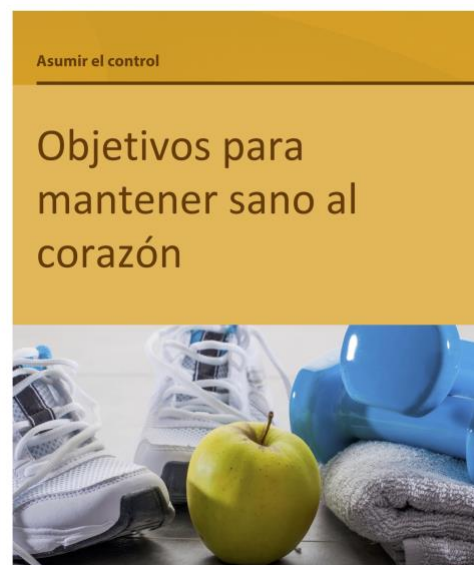
Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Crear un plano de cambio; 2) Enfermedades cardiacas; y, 3) Sexualidad.

### 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.

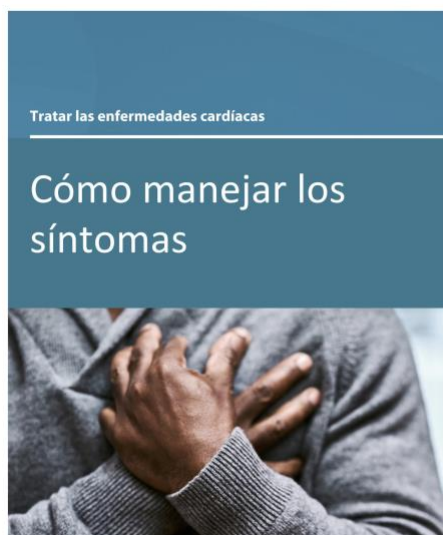
### Leer los cuadernillos

[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](#)