



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](#)



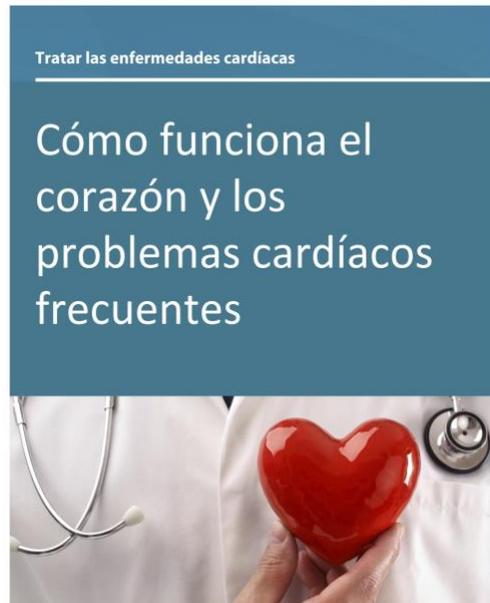
2. Duerme Bien

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](#)