

PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

- Presentación PowerPoint con guión

PARA PÚBLICO

PRONTO LOS SIGUIENTES RECURSOS!

- Cinco signos de alarma de un ataque cerebral y que hacer si Usted piensa que puede estar presentándolo.
- Cinco signos de alarma de un ataque al corazón y que hacer si Usted piensa que puede estar presentándolo.
- "Está Usted en Riesgo?" Folleto para mujeres con preguntas acerca de la enfermedad del corazón que deberían hacerles al profesional de la salud que les atiende.
- Cambios de estilo de vida simples y como ellos pueden ayudar a reducir el riesgo cardiovascular.

RECURSOS DE CAMPAÑAS

National Heart Lung & Blood Institute • www.nhlbi.nih.gov
WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease • www.womenheart.org
Heart Truth Campaign • www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth
AHA Go Red for Women • www.goredforwomen.org
Small Step • www.smallstep.gov

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Para información adicional sobre la campaña

"Tell a Friend" ("Dígaselo a una Amiga") visite www.pcna.net

VALORAMOS SU OPINIÓN!

Permítanos saber lo que ha hecho! Después de realizar su presentación, por favor ingrese a www.pcna.net y complete la evaluación del Programa Dígaselo a una Amiga respecto a la Enfermedad del Corazón y la Mujer, así podremos mostrar al mundo que podemos hacer la diferencia! Sus ideas creativas pueden inspirar a otros a "Hablarle a sus amigas acerca de la Enfermedad del Corazón y la Mujer"!

RECURSOS DISPONIBLES EN:
WWW.PCNA.NET

PCNA

PCNA es la organización líder de enfermeras dedicada a prevenir la enfermedad cardiovascular a través de la evaluación del riesgo de las personas, promoviendo cambios de estilos de vida y guiando a las personas para lograr sus metas terapéuticas (o de tratamiento). Nuestra misión es promover el liderazgo de las enfermeras en la reducción del riesgo cardiovascular y en el manejo de esta enfermedad. Esto se logra a través de la integración de la educación dirigida al público y a los profesionales y de abogar por esta causa.

HÁGASE MIEMBRO!

Los Beneficios de la Membresía incluyen:

- Suscripción a la publicación bi-mensual y acceso en línea al Journal of Cardiovascular Nursing
- E-Newsletter mensual con las novedades más recientes.
- Acceso en línea al directorio de miembros.
- Herramientas clínicas basadas en la evidencia para profesionales y pacientes.
- Más de 30 créditos de Educación Continua gratuitos en línea.
- Membresía en un capítulo local de la asociación.
- Acceso a recursos para implementar programas educativos para la comunidad.
- Importantes descuentos.
 - Costo de inscripción rebajado al Simposio Anual de PCNA.
 - 5% de descuento en los productos ofrecidos en Nursing Knowledge International.
 - Descuento en el examen de certificación ANCC Cardiac/Vascular, incluyendo el manual.

Para conocer más acerca de ser un miembro de PCNA o para más información sobre nuestros materiales, herramientas y recursos, visite www.pcna.net.

PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION

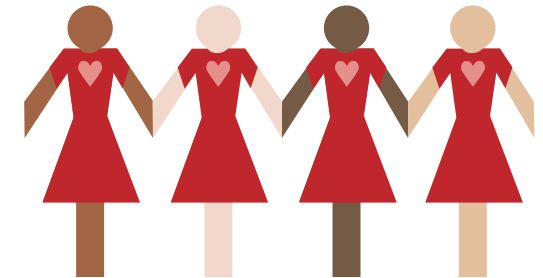
613 Williamson St., Suite 200 Madison, WI 53703

Fono: 608.250.2440 Fax: 608.250.2410

Email: info@pcna.net Web: www.pcna.net



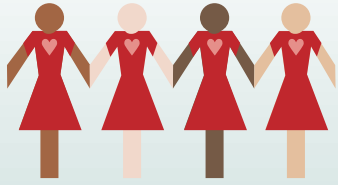
PCNA
Preventive Cardiovascular
Nurses Association
www.pcna.net



... tell a friend ...

women & heart disease

A PCNA CAMPAIGN



... tell a friend ...
women & heart disease
 A PCNA CAMPAIGN

¡QUEREMOS HACER LA DIFERENCIA!

Como enfermeras, tenemos el don de enseñar e influir en otros. Si somos capaces de tener una audiencia de 1.000 y ampliar el esfuerzo logrando que cada una de ellas llegue a otras 10 mujeres, podremos entregar nuestro mensaje a 10.000 mujeres. Usted tiene la oportunidad de ayudarnos a lograr esta meta llegando a muchas otras mujeres.

Recuerde estos sorprendentes datos:

- La enfermedad cardiovascular lidera las causas de muerte en la mujer, tomando la vida de más de 500.000 mujeres cada año (43% del total de muertes de las mujeres).
- Ocho millones de mujeres viven con enfermedades del corazón.
- Los factores de riesgo, tales como diabetes, obesidad, presión arterial elevada, antecedentes familiares, fumar y la inactividad física aumentan el riesgo de la mujer durante toda su vida.
- Aunque frecuentemente es visto como un problema de los hombres, cada año las enfermedades del corazón matan a más mujeres que a hombres.



La Asociación de Enfermeras en Prevención Cardiovascular está

ampliando las campañas iniciadas por el National Heart, Lung, and Blood Institute, Women Heart, y la American Heart Association. Las enfermeras de PCNA tienen una

perspectiva única para abordar el tema de la salud cardiovascular de la mujer. El 94,3% de las enfermeras profesionales son mujeres por lo que se identifican muy bien con la población objetivo de esta campaña.

Tenemos por este motivo razones personales y profesionales para participar activamente en esta iniciativa. Esperamos que usted se nos una en este esfuerzo.



QUÉ QUEREMOS HACER?

Queremos encontrar una audiencia con la que podamos hablar sobre las mujeres y las enfermedades del corazón. En nuestro sitio web encontrarán una presentación de diapositivas con un guión que ha sido preparado para usted. Después de haber realizado la presentación, por favor complete una breve encuesta de opinión de evaluación en www.pcna.net. Esto nos ayudará a mejorar el programa y a conocer el número de mujeres a las cuales hemos llegado con nuestro mensaje.

¿CON MI AGENDA TAN OCUPADA?

Sugerencias sobre formas de participar:

- Reúna a un grupo de mujeres en su lugar de trabajo, ofrezcales un almuerzo ligero y saludable, considere un emparedado de pavo o ensaladas.
- Planifique una sesión en su lugar de culto espiritual o religioso, después del servicio o durante la semana.
- Organice una cena compartida donde cada una traiga comida saludable. Comparta la información que le proponemos y también las recetas.
- Contacte a las escuelas de sus hijos. Le interesarán a alguna de las profesoras que usted les hable durante su hora de almuerzo? Esta es una estupenda manera de que los profesores también influyan sobre los niños.
- Considere contactar a la enfermera de la escuela y pídale hablar con el grupo de enfermería de la escuela. Capacítelas para entregar su mensaje.
- Planee un día de campo. Recuerde que puede imprimir las diapositivas y hablar sobre ellas. La informalidad puede ser una buena alternativa en algunas situaciones.
- Inscribase para una clase en su YMCA/YWCA local o en algún otro centro comunitario. Los centros de adultos mayores estarán encantados de recibirle, especialmente con un programa sobre las mujeres!
- Mientras usted trabaja en una unidad cardiovascular no se olvide de las otras mujeres de su hospital. Ofrezca dar una charla en el departamento de admisión, en registros médicos o en otra unidad. Una pausa de 15 minutos puede hacer una gran diferencia en la vida de cinco mujeres.
- No se olvide de su gimnasio o de su club de salud. Reúna a sus compañeras después de la clase en una pausa refrescante para conversar del tema. Es posible que ellas no conozcan todos los datos.
- Ofrezca iniciar los primeros 15 a 20 minutos de su club de lectura para transmitir su mensaje.

Sea creativa y háganos saber como lo ha hecho. Esperamos que usted comparta nuestra pasión y encuentre la manera de influir en otros cuyas vidas pueden ser salvadas por USTED!