

Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca

Guía de sesión y notas de repaso

Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca.

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca.

- La inflamación crónica es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares.
- La inflamación se agrava e incluso es causada por factores relacionados con el estilo de vida, como la mala alimentación y el sueño, la inactividad y el estrés. La arterosclerosis es desencadenada por la inflamación crónica.

Reducir la inflamación:

1. **Deje de fumar.** Erradique toda forma de nicotina de su vida.
 2. **Elimine las bebidas azucaradas** y tome agua entre comidas.
 3. **Compre con un sentido defensivo.** Productos con alto contenido en grasas y colesterol, como la carne (especialmente, carnes rojas, procesadas y fritas), manteca, huevos y queso duro avivan las llamas de la inflamación, incluida la presión arterial. Cambie hacia alimentos vegetales (especialmente frijoles, verduras y fruta fresca) y grasas vegetales como aceitunas, nueces, aceite de oliva y aguacates humedecen la inflamación y ayudan a disminuir la presión arterial. Disfrute de omega-3 en nueces, semillas de chía o semillas de lino molidas.
 4. **Consuma vitamina solar "D".** Tome vitamina D. De ser necesario conozca sus niveles y suplementos.
 5. **Manténgase en movimiento.** La falta de ejercicio físico es el factor de riesgo número 2 de la enfermedad cardíaca. ¡El ejercicio diario está relacionado con niveles más bajos de colesterol, mejor presión sanguínea, mejor nivel de azúcar en la sangre, mejor control de peso y mejor humor!
 6. **Incremente el tiempo de descanso.** Desarrolle una "rutina del sueño". No coma de noche.
 7. **Cuide la salud bucal.** Las enfermedades de las encías se relacionan con las enfermedades del corazón y la diabetes.
 8. **Reflexione en estos problemas.** Controle el estrés. Enfóquese en soluciones antes que en problemas.
- Trabaje con su médico al desarrollar su programa de dieta y ejercicio. Le ayudará a ajustar sus medicinas y a realizar ejercicios de manera segura.

10 min... Intercambio de ideas sobre Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca. 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ¿Por qué la inflamación crónica y metabólica son dañinas?
- Discuta formas de reducir este tipo de inflamación.

5 min... Intercambio de ideas sobre Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca. 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

- **Reflexionar:** el ejercicio aumenta la energía y la resistencia y puede ser muy beneficioso para superar el hábito o la adicción al azúcar y la cafeína.
- **Recalcular:** la pregunta no es: "¿Voy a hacer ejercicio?", Sino "¿Cuándo y dónde tendré haré ejercicio hoy?"
- **Reenfocar:** las áreas del cerebro relacionadas con la creatividad y la planificación comparten las mismas áreas del cerebro que gobiernan el movimiento. El ejercicio trae alegría y fuerza, no miseria y debilidad.
- **Recordar:** trabaje con su proveedor de salud para adoptar un plan que funcione a su medida. ¡Tenga un plan para cada época del año!

10 min... Tiempo de discusión sobre Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca. 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: camine enérgicamente durante 10 minutos después de cada comida para controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio controla los antojos y el apetito.

Cree un entorno: utilice un podómetro o Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida para seguir su progreso diario. Póngase a prueba para mejorar. Camine con un amigo.

Cree conexiones: únase a un gimnasio, haga ejercicios o cree un grupo de caminata en el vecindario. Practique deportes. Ciclismo, e invite a sus amigos.

10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca. 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Apagando el incendio de la enfermedad cardíaca** están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud

física, mental y espiritual!”

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract* (Spanish): **Domesticando los fuegos metabólicos: salud cardiaca.**

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia.
www.lifestylematters.com LifestyleMatters®, 1-866-624-5433