

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

MI ÁRBOL GENEALÓGICO DE SALUD

CARDÍACA

Introducción

El árbol genealógico es un diagrama que muestra las relaciones que existen entre las personas de una familia a lo largo de varias generaciones. Puedes usarlo para aprender sobre la historia de tu familia. El árbol genealógico puede enseñarte también los riesgos que puede correr tu salud. Muchos problemas de salud tienen que ver con la herencia, es decir, se transmiten de una generación a otra. Al enterarte de los problemas de salud que se presentan en tu familia, puedes prepararte para el futuro. Por ejemplo, si eliges cosas buenas para tu salud, como comer bien y realizar actividades físicas, puedes disminuir el riesgo que corres.

Problemas que afectan el corazón

- **Enfermedades del corazón:** Las enfermedades del corazón afectan el corazón o los vasos sanguíneos. Estas enfermedades causan la muerte de más personas adultas que cualquier otro problema de salud. Por suerte, el 80% de las enfermedades del corazón se puede prevenir, ya que ciertos factores, que se conocen como «factores de riesgo», desempeñan un papel importante en las probabilidades de que una persona presente enfermedades del corazón. Muchos de estos factores se pueden controlar al consumir una alimentación sana, hacer ejercicio, reducir el estrés y no fumar.
- **Presión arterial alta:** La presión arterial alta, que se llama también «hipertensión», se presenta cuando los vasos sanguíneos se estrechan. Cuando esto sucede, el corazón no solamente tiene que trabajar más para bombear la sangre sino que la fuerza de la sangre es lo suficientemente grande como para dañar las paredes de los vasos sanguíneos. Este es el más común de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Además, es la causa principal de los ataques cerebrales.
- **Colesterol alto:** El cuerpo necesita las grasas para funcionar correctamente. El hígado fabrica

todas las grasas que tu cuerpo necesita para este fin. El colesterol alto se debe a la presencia de un exceso de grasas malas en la sangre. Cuando hay demasiadas grasas malas en la sangre, en las paredes de los vasos sanguíneos se deposita una sustancia llamada «placa», que puede causar ataques cardíacos y ataques cerebrales cuando se rompe.

- **Obesidad:** El cuerpo humano está compuesto por agua, grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. El término «obesidad» significa que el cuerpo contiene demasiada grasa. La obesidad es el principal indicador de posibles enfermedades cardiovasculares. El exceso de grasa puede causar presión arterial alta, aumentar el colesterol malo y contribuir a que la persona sufra diabetes.
- **Ataque cerebral:** El ataque cerebral o «accidente cerebrovascular» se presenta cuando uno de los vasos sanguíneos del cerebro se bloquea por causa de un coágulo o se rompe. Cuando esto sucede, el cerebro no recibe la sangre ni el oxígeno que necesita. El ataque cerebral es la principal causa de discapacidad grave y prolongada y la tercera causa de muerte en los Estados Unidos.
- **Diabetes de tipo 2:** Las personas que sufren diabetes de tipo 2 no pueden producir una cantidad suficiente de una sustancia química llamada «insulina», que entrega a las células la energía proveniente de los alimentos. Entre los factores de riesgo de la diabetes de tipo 2 se cuentan el sobrepeso o la obesidad y la inactividad física. Los problemas del corazón son las principales causas de muerte entre las personas con diabetes, especialmente entre las que tienen diabetes de inicio en la edad adulta o diabetes de tipo 2.

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

MI ÁRBOL GENEALÓGICO DE SALUD CARDÍACA

Materiales

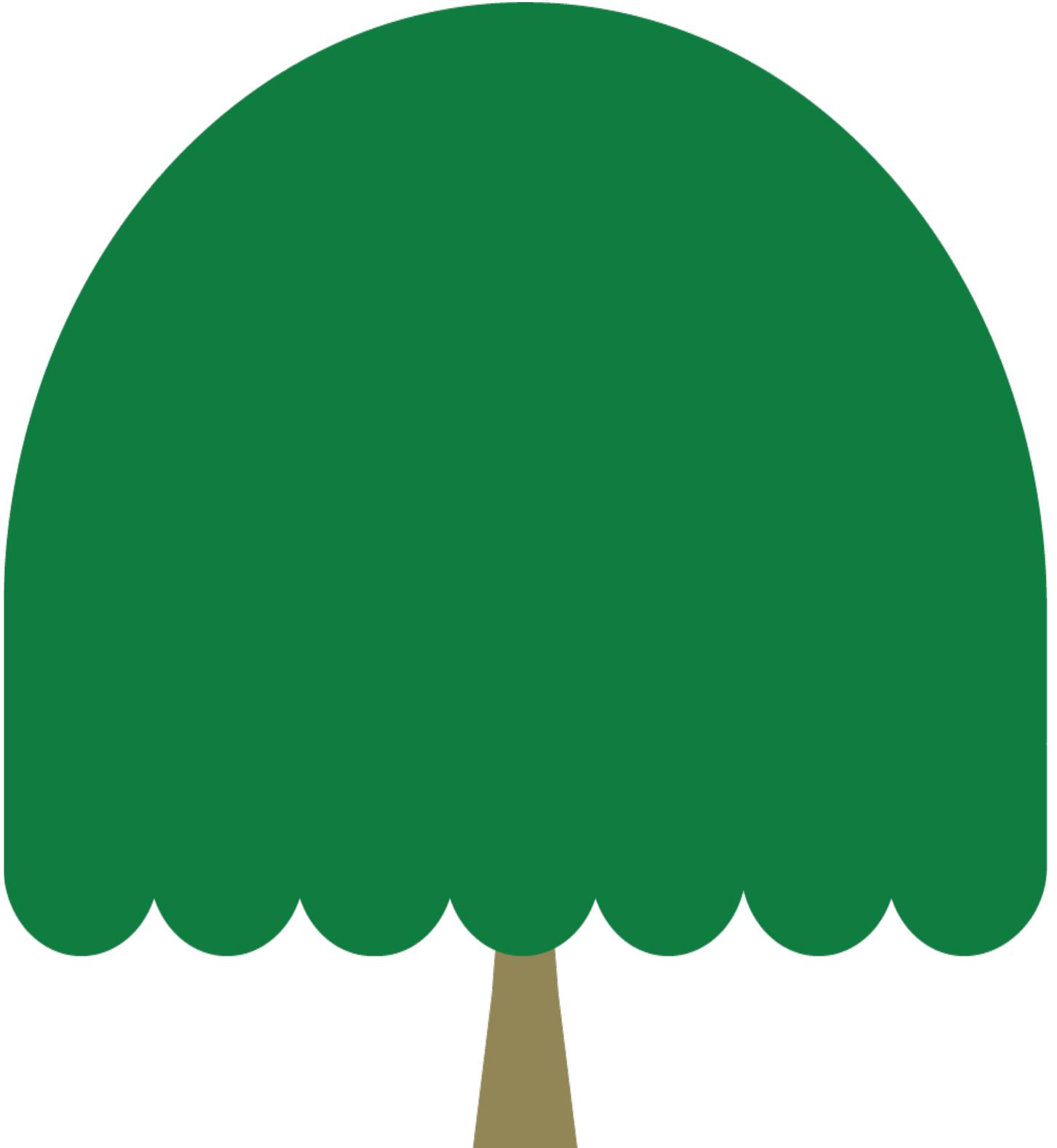
1. Hojas «Mi árbol genealógico de salud cardíaca» y «Manzanas del árbol genealógico»
2. Tijeras
3. Pegamento
4. Fotos de miembros de la familia
5. Crayones, marcadores o lápices de colores

Instrucciones

1. Imprime las hojas «Mi árbol genealógico de salud cardíaca» y «Manzanas del árbol genealógico».
2. Recorta suficientes manzanas para los integrantes de tres generaciones de tu familia: tus abuelos, tus padres y tú.
3. Rellena una manzana para cada persona. En los espacios correspondientes, escribe el nombre de la persona y el parentesco que tienes con ella. Pega en el óvalo una foto de ese pariente. Si no tienes una foto, haz un dibujo.
4. Para llenar la sección «Problemas de salud», entrevista a cada persona o pídele ayuda a tu padre o a tu madre. En la página anterior hay ejemplos de problemas que afectan el corazón.
5. Para comenzar el árbol genealógico, pega tu manzana en la parte superior de la hoja «Mi árbol genealógico de salud cardíaca».
6. Inmediatamente debajo, pega las manzanas de tus padres, una al lado de la otra.
7. Debajo de las manzanas de tus padres, pega las de cada pareja de abuelos. Tu árbol tendrá el aspecto de una pirámide.

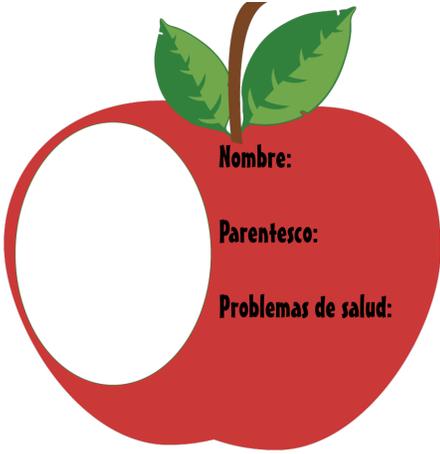
ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

MI ÁRBOL GENEALÓGICO DE SALUD CARDÍACA

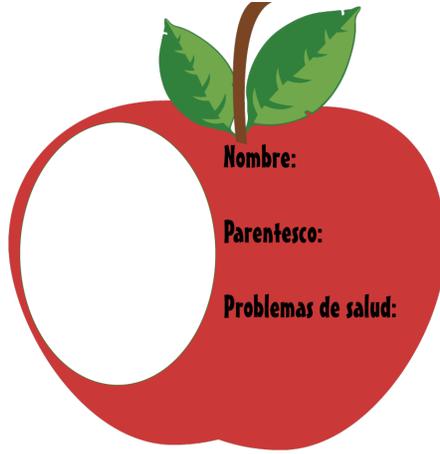


ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

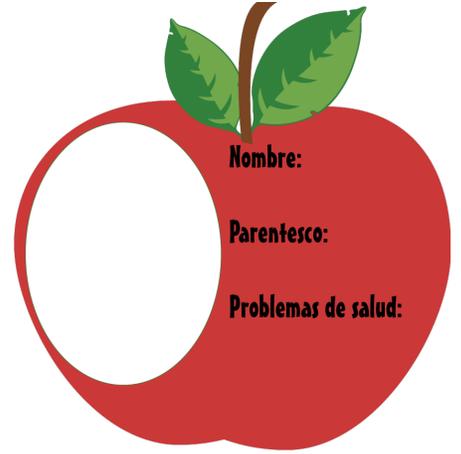
MANZANAS DEL ÁRBOL GENEALÓGICO



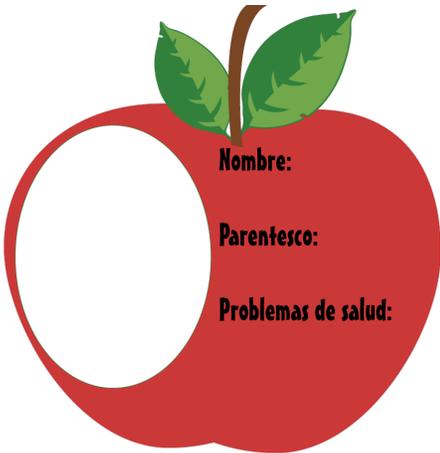
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



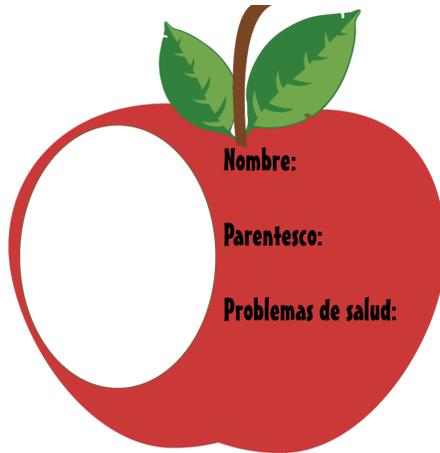
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



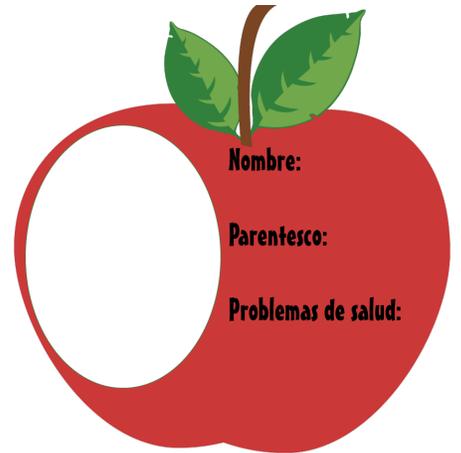
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



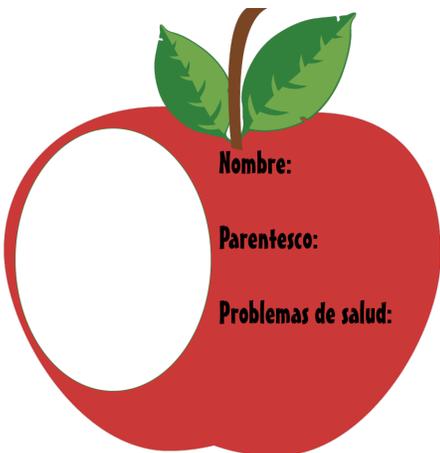
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



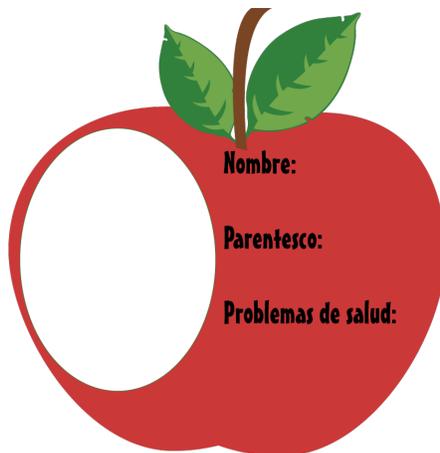
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



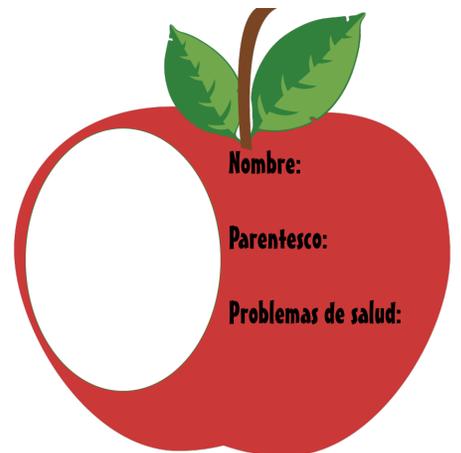
Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:



Nombre:
Parentesco:
Problemas de salud:

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

EJEMPLO DEL ÁRBOL GENEALÓGICO DE COOL-E

