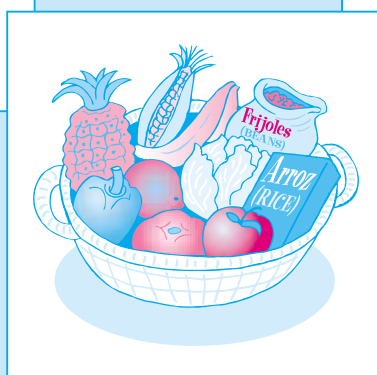
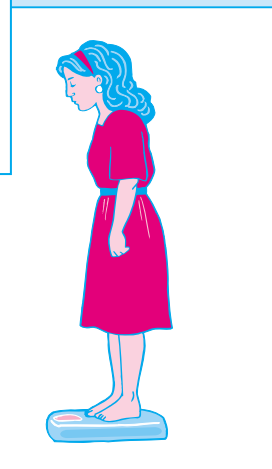
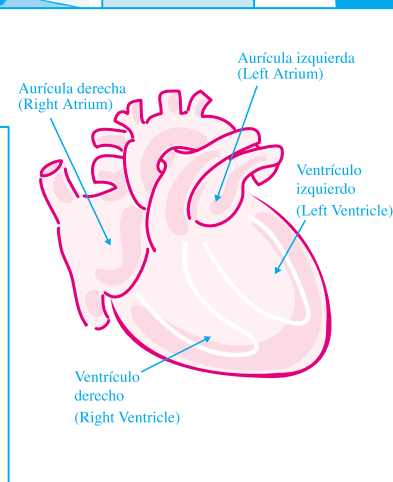
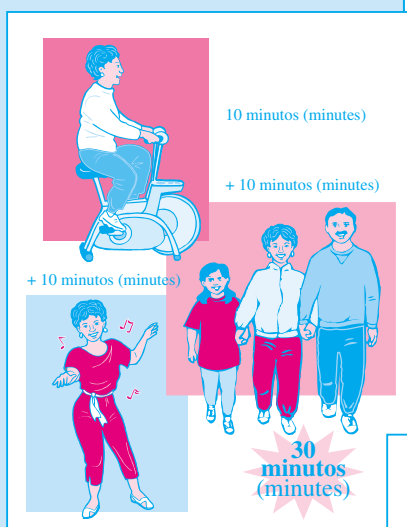
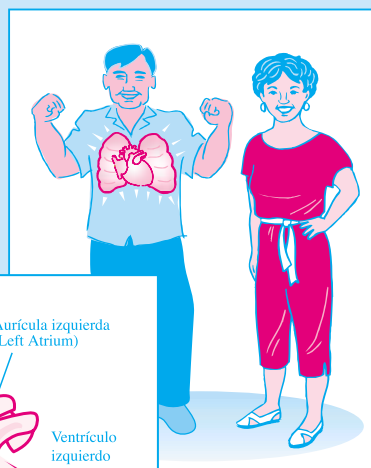
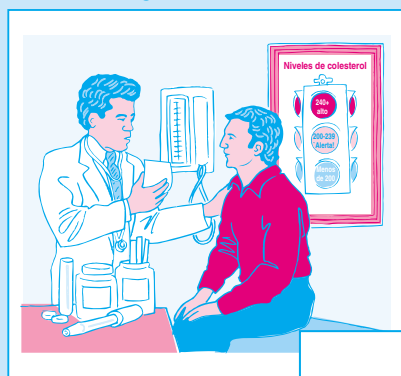


# Su corazón, su vida

Dibujos educativos para el promotor de salud



# Your Heart, Your Life

Picture Cards

# Programa Su corazón, Su vida

## Your Heart, Your Life Program



## Dibujo educativo 1-1

### Diga:

El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño. (Alce el puño para que los participantes lo vean).

Muestre las distintas partes del corazón. Señale cada una de ellas mientras dice:

El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.

Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.

Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.

## Picture Card 1-1

### Say:

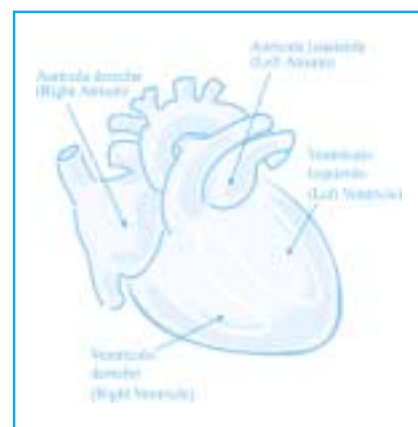
The heart is a hollow, muscular, cone-shaped organ, about the size of a fist. (Hold up your fist for the group members to see).

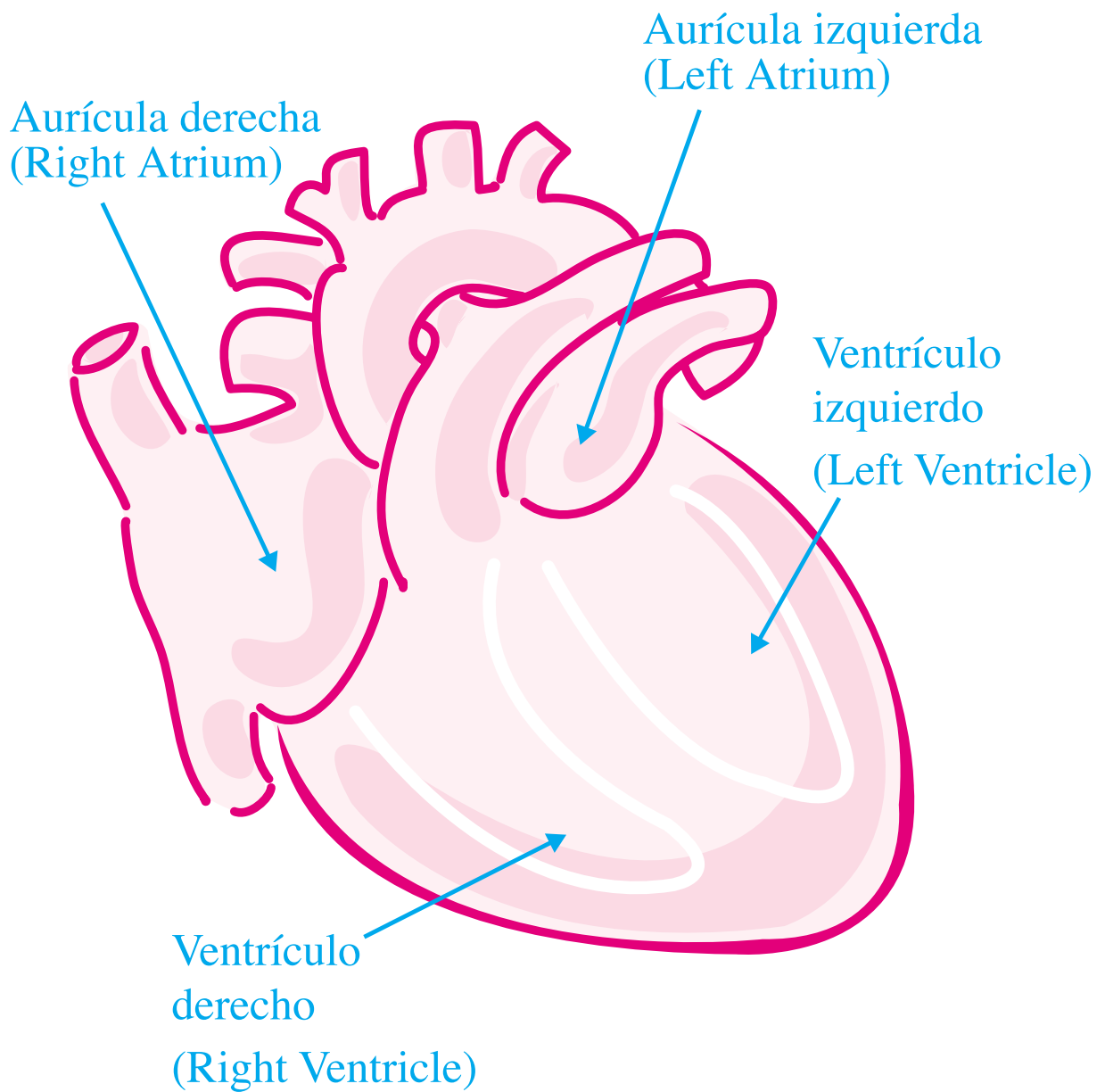
### Point out each part of the heart as you say:

The heart has two upper chambers and two lower chambers.

The upper chambers (right atrium and left atrium) receive blood.

The lower chambers (right ventricle and left ventricle) pump blood.





## Dibujo educativo 1-2

### Diga:

El corazón esta ubicado en el centro del pecho.

El corazón forma parte del sistema circulatorio.

El sistema circulatorio esta compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas partes del cuerpo.

Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.

Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.

## Picture Card 1-2

### Say:

The heart is located in the middle of the chest.

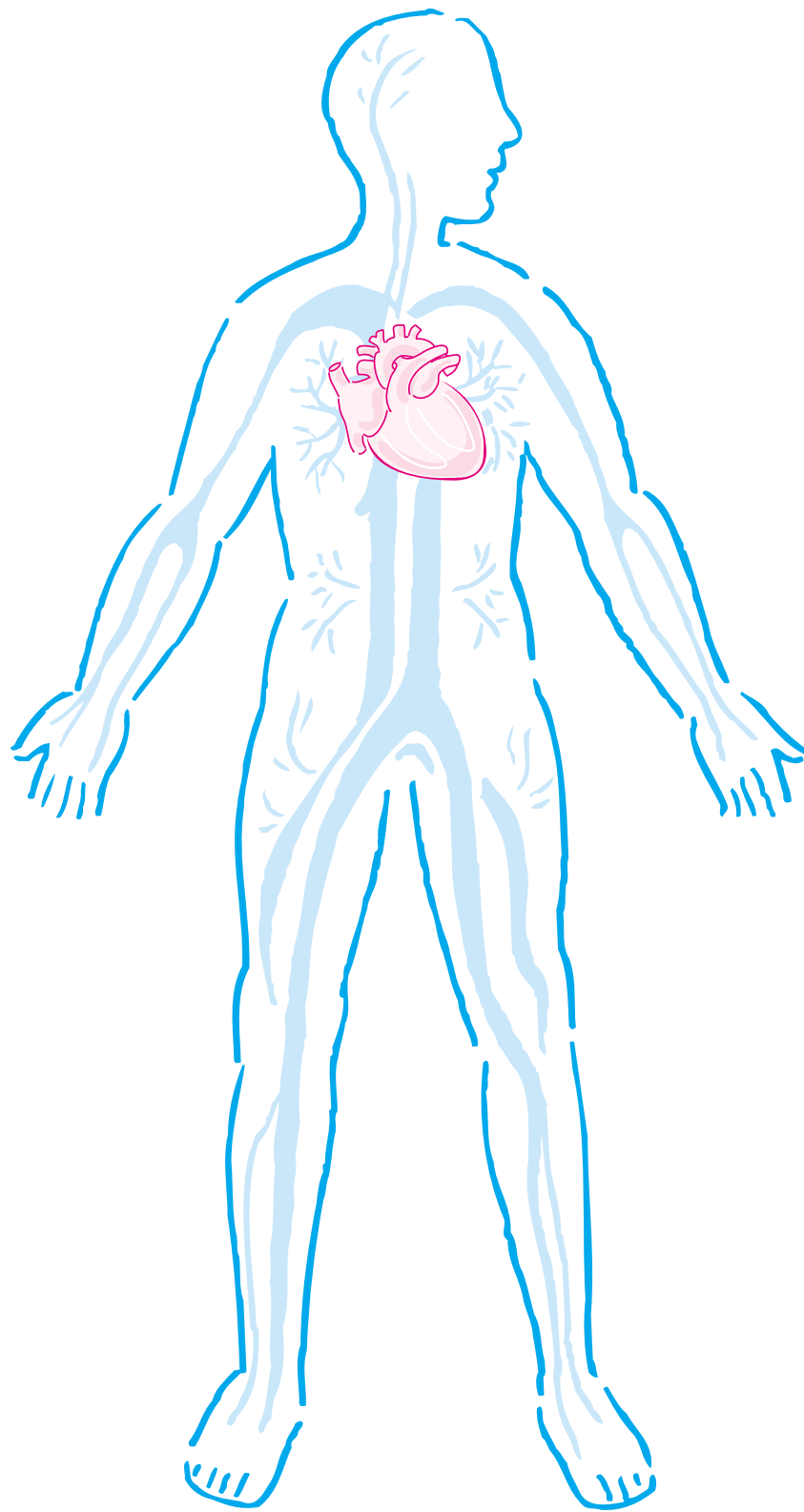
The heart is part of the circulatory system.

The circulatory system is made of all the vessels that carry the blood throughout the body.

Vessels are long, hollow tubes of tissue, much like drinking straws.

Vessels carry blood to and from the heart.





## Dibujo educativo 1-3

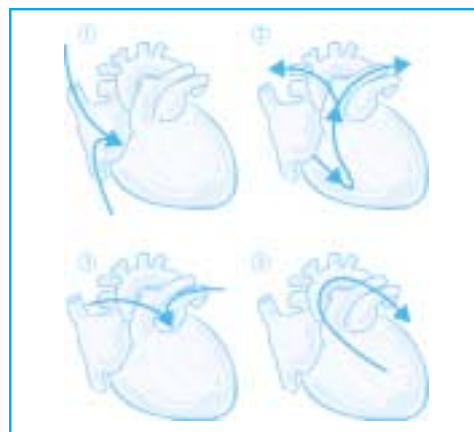
**Señale cada dibujo y diga:**

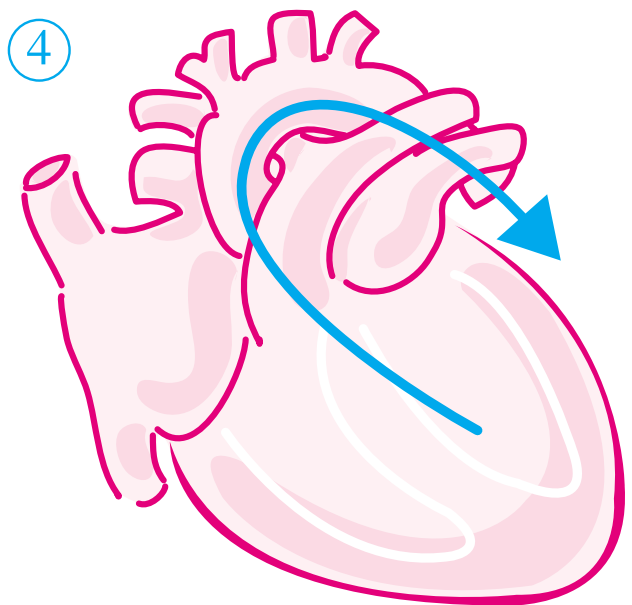
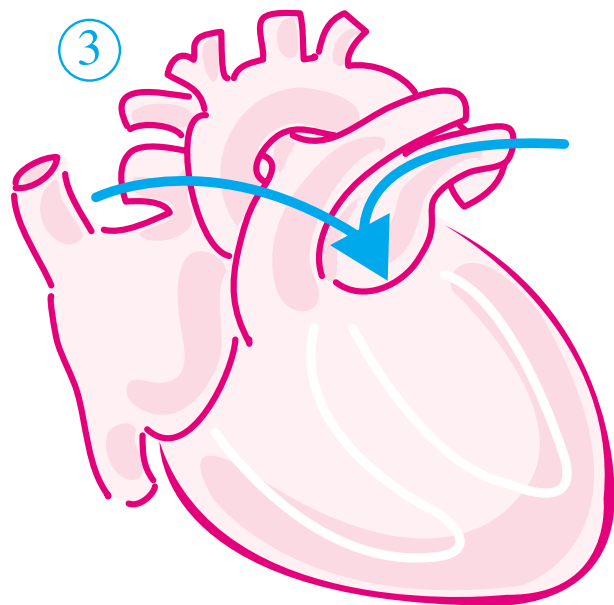
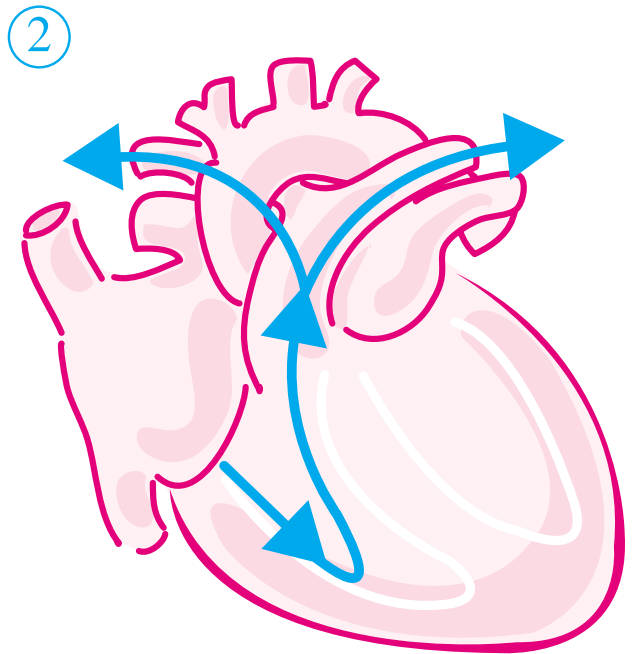
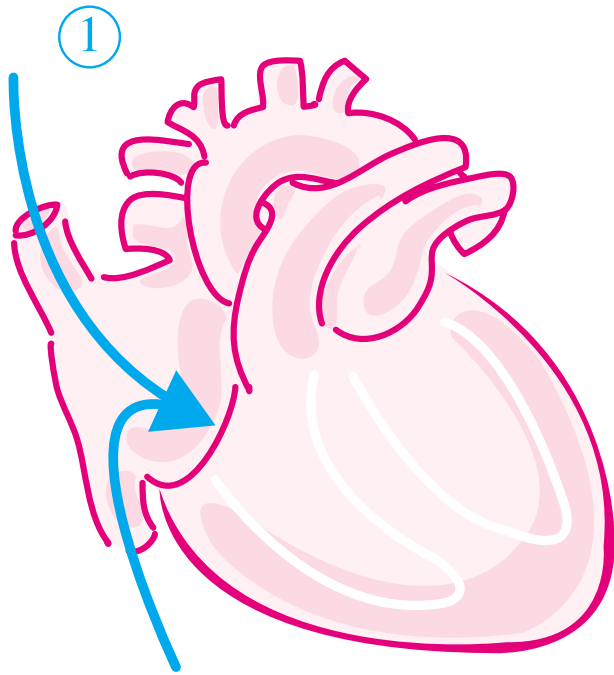
1. La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones. En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.
3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
4. La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

## Picture Card 1-3

**Point to each picture and say:**

1. Blood (with little oxygen) enters the right top chamber of the heart.
2. Blood then flows down to the right lower chamber so it can be pumped out to the lungs. In the lungs, waste is taken from the blood (carbon dioxide). The blood then gathers more oxygen.
3. The blood, rich with oxygen, returns to the heart and enters the upper left chamber.
4. The blood flows down to the lower left chamber and is pumped to all of the body organs and tissues.







## Dibujo educativo 3-1

### Diga:

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.

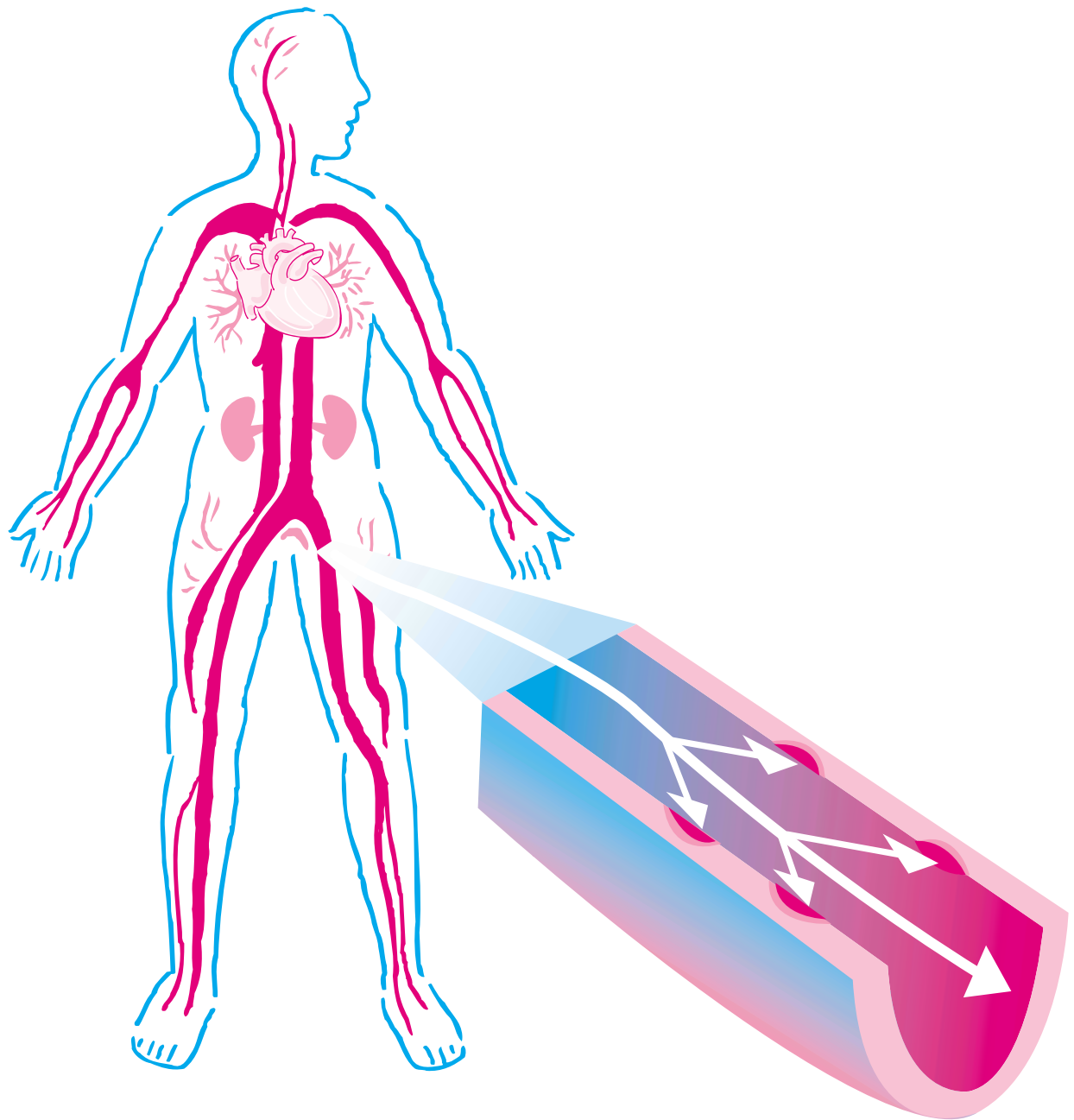
## Picture Card 3-1

### Say:

Blood pressure is the force of the blood against the walls of your arteries.

Blood pressure is needed to move the blood through your body.





## Dibujo educativo 3-2

### Diga:

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes.

El primer número (120) es la presión de la sangre cuando late el corazón.

El segundo número (80) es la presión cuando el corazón está en reposo.

Se escribe así: 120/80.

## Picture Card 3-2

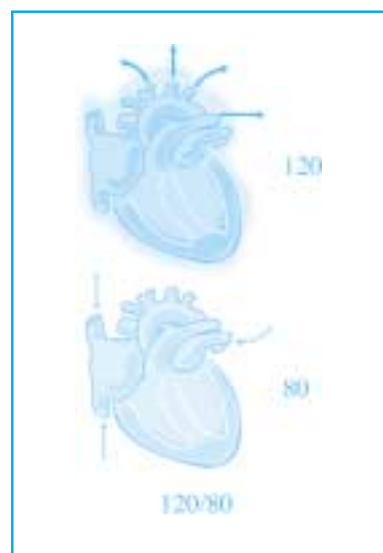
### Say:

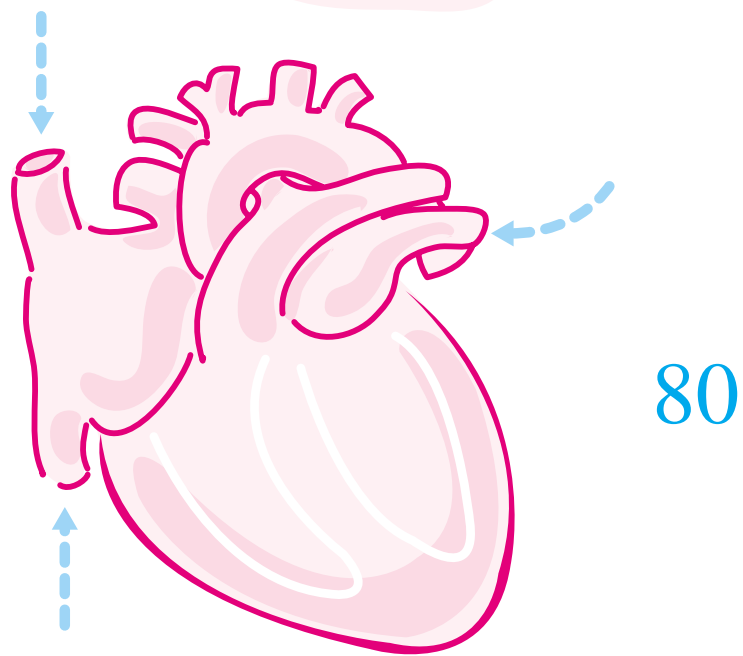
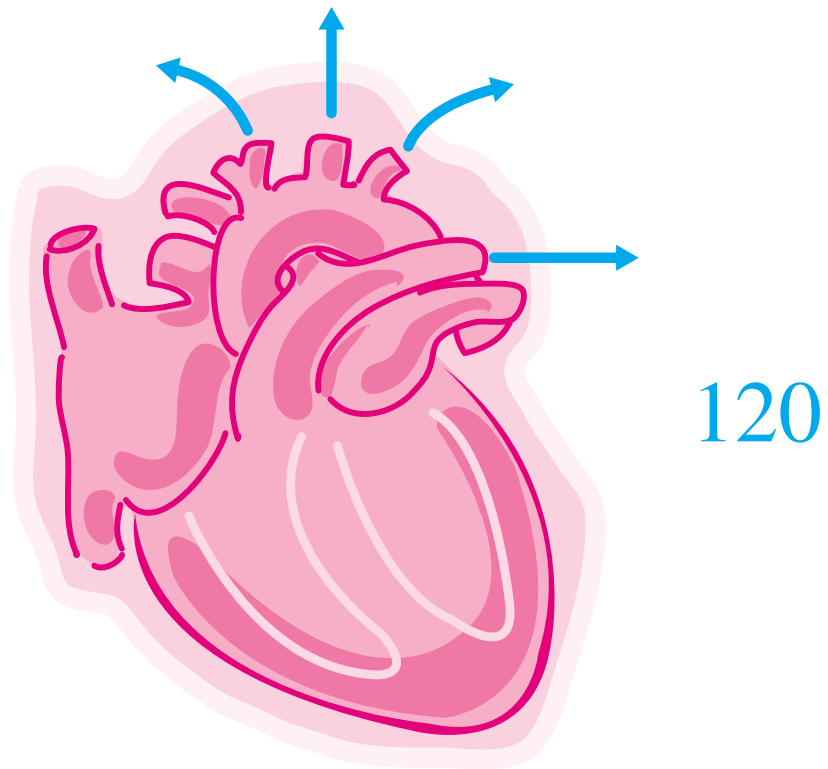
Your blood pressure reading has two parts. Both numbers are important.

The first number (120) is the pressure of the blood when the heart beats.

The second number (80) is the pressure when the heart rests.

It is written like this: 120/80.





120/80

## Dibujo educativo 3-3

### Diga:

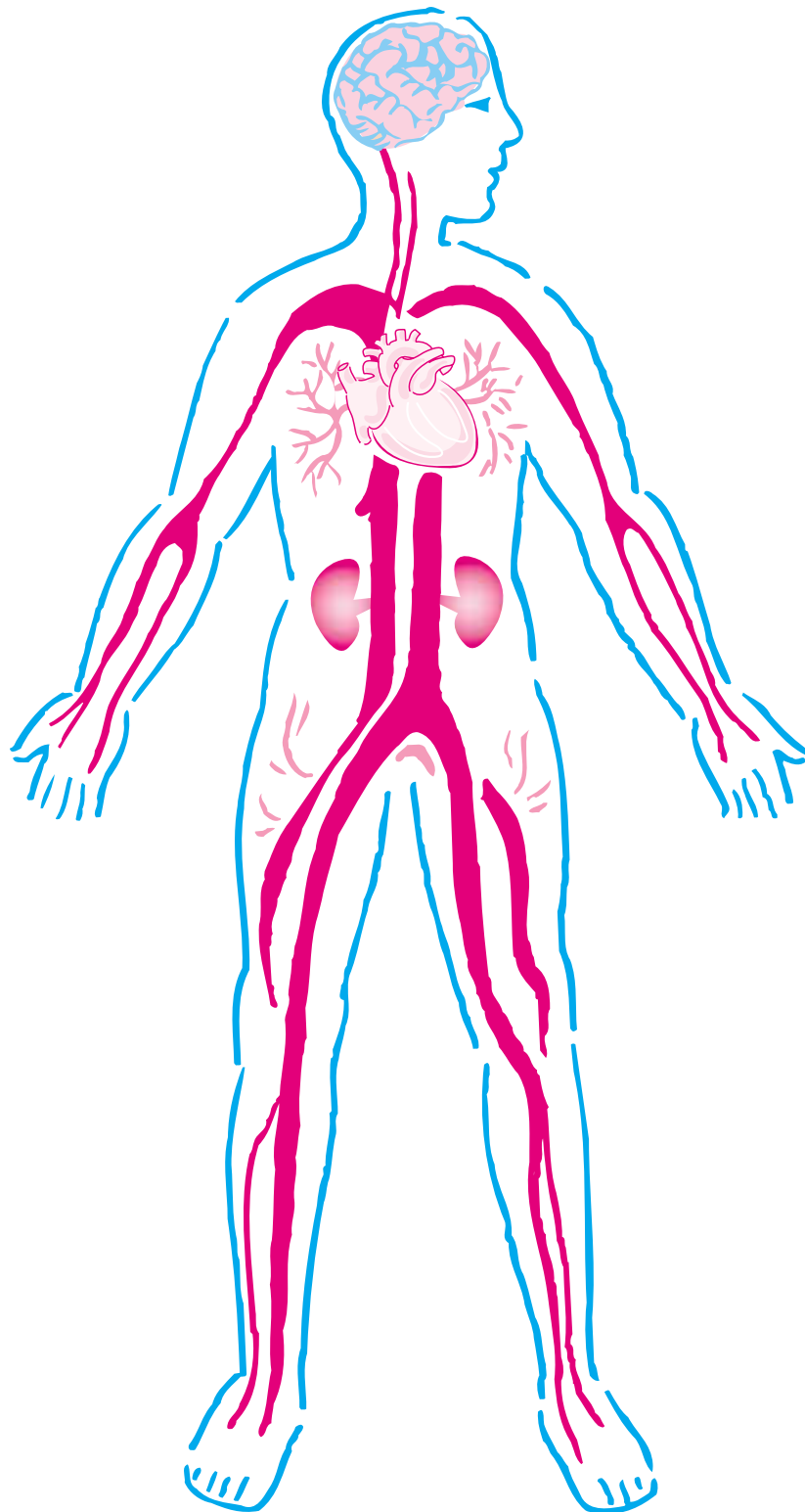
La presión arterial alta aumenta su riesgo de tener un derrame cerebral (ataque al cerebro), ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguerra.

## Picture Card 3-3

### Say:

High blood pressure can lead to a stroke (brain attack), heart attack, kidney problems, and blindness.





picture card 3.3

## Dibujo educativo 3-4

### Diga:

La mejor manera de averiguar si tienen la presión alta es haciéndosela medir una vez al año.

Si uno tiene presión arterial alta, hay que hacerla medir más a menudo.

## Picture Card 3-4

### Say:

The best way to find out if you have high blood pressure is to have it checked at least once a year.

Check it more often if you have high blood pressure.





picture card 3.4