Tu Corazón Habla. Tus Lípidos También.

Toolkit para Publicaciones en Redes Sociales

The Society For Women's Health Research - Read My Lips

Durante el mes de septiembre, la Society for Women's Health Research (SWHR) centrará sus esfuerzos en la campaña Read My Lips (Lee Tus Lípidos) sumándose a las actividades del Mes Del Envejecimiento Saludable y el Día Mundial del Corazón. Esta iniciativa busca educar a las mujeres sobre la importancia de identificar sus factores de riesgo cardiovascular. Asimismo, destaca el papel crucial que tienen las pruebas de detección, especialmente el panel de lípidos (o perfil lipídico), la prueba más completa para evaluar el colesterol, en el cuidado de la salud femenina. A través de recursos y materiales educativos claros y accesibles, adaptados al paciente, nuestro objetivo es inspirar a las mujeres en todas partes a hablar y consultar con sus médicos sobre esta prueba, además de motivarlas a difundir este mensaje entre sus familiares y en su entorno.

Ayúdanos a difundir este mensaje y súmate a #Read My Lips para amplificar esta iniciativa a través de tus plataformas digitales y sociales durante todo septiembre.

En este documento, encontrarás publicaciones prediseñadas y materiales gráficos listos para compartir. Te invitamos a adaptarlos a la identidad de tu empresa u organización para visibilizar el trabajo de la SWHR y promover la campaña. Durante el mes, interactúa con la campaña de #ReadMyLips y compártelos desde las cuentas de SWHR a lo largo del mes.

Cordialmente, les solicitamos que etiqueten a la Society for Women's Health Research en sus publicaciones en las redes sociales que estén relacionadas con esta campaña.

- Facebook: https://www.facebook.com/SocietyForWomensHealthResearch/ (@Society for Women's Health Research)
- X (Twitter): https://twitter.com/SWHR (@SWHR)
- Bluesky: https://bsky.app/profile/swhr.bsky.social (@swhr.bsky.social)
- Instagram: https://www.instagram.com/swhr_official/ (@swhr_official)
- LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/society-for-women's-health-research-swhr/ (@Society for Women's Health Research (SWHR)

Post 1 Comienzo de Campaña y Conocimiento General

Canal	Copia	Creativo
	Este #MesDelEnvejecimientoSaludable nos sumamos a la campaña de SWHR #ReadMyLips para incentivar a todas las mujeres a tomar el control de su #saludcardiovascular. Tu corazón habla y tus lípidos dicen mucho sobre tu colesterol; por eso es fundamental consultar con tu médico para hacerte un panel de lípidos y conocer tus niveles actuales de #colesterol. Acompáñanos y etiqueta a @SWHR durante todo este mes para obtener más información y recursos sobre el cuidado del corazón.	
	En este #MesDelEnvejecimientoSaludable, nos unimos a @SWHR para empoderar a las mujeres a tomar las riendas de su salud cardíaca! #ReadMyLips: Tus lípidos tienen información clave sobre tu #colesterol, por eso es crucial que hables con tu médico sobre el panel de lípidos.	
	Nos unimos a los esfuerzos de @SWHR para empoderar a las mujeres a tomar las riendas de su #saludcardiovascular en este #MesDelEnvejecimientoSaludable! #ReadMyLips: tus lípidos hablan mucho sobre tus niveles de colesterol. Por eso es crucial que te informes y hables con tu médico sobre hacerte un panel de lípidos. Sigue a @swhr_official para obtener más información, recursos y consejos sobre la salud cardiovascular y el bienestar de las mujeres. Tu Corazón habla. Tus lípidos también. #saluddelcorazon #saluddelamujer #colesterolalto	

Post 2 Publicacion de Articulo Blog

Canal	Copia	Creativo
	#ReadMyLips: Tu Corazón Habla. Tus Lípidos También. Monitorear tu colesterol de forma regular es la mejor manera de tomar el control y proteger tu corazón de futuros riesgos cardiovasculares. Aunque se recomienda que las mujeres se revisen el colesterol cada 4 a 6 años, lo ideal es trabajar junto a tus proveedores de servicios médicos para diseñar un plan personalizado. Este plan debe tener en cuenta tus propios factores de riesgo, tales como tus antecedentes de enfermedades cardíacas o diabetes, tus niveles de lípidos y el tipo de tratamiento a seguir. @SWHR [etiquetar] desarrolló un artículo con información clave sobre el #colesterolalto y otros factores de riesgo a los que debes prestar atención, además de consejos prácticos para proteger tu salud cardíaca! Lee el blog hoy mismo y compártelo con las mujeres en tu vida: https://swhr.org/toma-en-serio-la-salud-de-tu-corazon/	
	Tomar las riendas de tu #saludcardíaca es vital. ¡Anticípate a los riesgos cardiovasculares! Infórmate con el artículo de @SWHR y descubre consejos prácticos para manejar tu colesterol! https://swhr.org/toma-en-serio-la-salud-de-tu-corazon/ #ReadMyLips	

Post 3 Deshacer de las Barreras de la Salud Cardíaca

Canal	Copia	Creativo
	Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres de entre 19 a 64 años en los EE.UU. carece de seguro médico y se enfrenta a varias barreras para acceder a las pruebas de detección de #colesterol, un paso crítico para el cuidado de la #saludcardíaca. Nos unimos al trabajo que la @SWHR [Etiqueta] realiza para combatir estas limitaciones y ayudar a que todas las mujeres tomen las riendas de su bienestar y su #saludcardíaca. Aprende más sobre la importancia de cuidar tu #saludcardiovascular aquí: https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/	
	1 de 10 mujeres de 19 a 64 años en EE.UU. no tiene seguro médico, lo que dificulta las pruebas de #colesterol. Nos unimos a @SWHR para alzar la conciencia pública sobre las barreras de acceso a exámenes preventivos. #ReadMyLips https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/	
	Más de 1 de cada 10 mujeres de 19 a 64 años en los EE.UU. no tienen seguro médico. Esto les genera grandes dificultades para acceder a las pruebas de detección de colesterol, un paso muy importante para cuidar la salud del corazón. Nos unimos al trabajo de @swhr_official para amplificar la conciencia pública sobre estas barreras y compartir más información para que todas las mujeres puedan tomar las riendas de su #saludcardiovascular. #ReadMyLips https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/ #saluddelamujer #saludcardiovascular #enfermedadcardíaca	

Post 4 Recursos para Aliados

Canal	Copia	Creativo
	#ReadMyLips: Durante las últimas dos décadas, han aumentado los infartos entre las mujeres de 35 a 45 años. Este #MesNacionaldelaEducaciónSobreelColesterol te invitamos a conocer como la @SWHR [Etiqueta] motiva a las mujeres a aprender más sobre los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y a acceder a herramientas y recursos para apoyar su #saludcardiovascular: https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/	

Post 5 Dia Mundial Del Corazón

Canal	Copia	Creativo
	El #colesterolalto es una condición médica que a menudo no presenta síntomas. Por eso, es fundamental entender cuándo y con qué frecuencia debes hacerte pruebas de detección de colesterol para mantenerte informada y cuidar tu salud cardiovascular. En reconocimiento al #DíaMundialDelCorazón, compartimos información y recursos de @SWHR [etiqueta] para ayudar a las mujeres a iniciar una conversación con su médico sobre las pruebas de colesterol y su panel de lípidos. https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/ #ReadMyLips	

	El #colesterolalto es una condición médica que a menudo no presenta síntomas. Por eso, es fundamental entender cuándo y con qué frecuencia debes hacerte pruebas de detección de colesterol para mantenerte informada y proteger al máximo tu salud cardiovascular. En reconocimiento al #DíaMundialDelCorazón, compartimos información y recursos de @swhr_official para ayudar a las mujeres a iniciar una conversación con su médico sobre las pruebas de colesterol y su panel de lípidos. https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/ #ReadMyLips	
	El #colesterolalto puede no presentar síntomas, pero conlleva grandes riesgos. Los exámenes regulares de colesterol son un requisito para la #saludcardíaca. En el #DíaMundialDelCorazón habla con tu médico. Visita @SWHR: https://swhr.org/resources/read-my-lips-espanol/ #ReadMyLips	