Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con
el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

2

CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- Prevención y control de la presión arterial alta (PAA)
- Tener PAA puede afectar tu organismo
- Empodérate con el control de la presión arterial (PA)

Reflexión final

2

American Heart Association.

Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección. Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

Llamada a la acción: Controla tu presión arterial. La presión arterial es importante para ti y tus seres queridos. Es algo que nos afecta a todos.
En esta lección, se ofrece ayuda para quienes:

- Pueden estar en riesgo de tener presión arterial alta.
- Tienen presión arterial alta.
- Conocen personas que tienen presión arterial alta.
- Cuidan a personas que tienen presión arterial alta.

3

SI TIENES PRESIÓN ARTERIAL ALTA, NO ESTÁS SOLO.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de presión arterial alta.

Muchos ni siquiera saben que la tienen.

La mejor manera de saber si tienes presión arterial alta es midiendo tu presión arterial.

3

American Heart Association.

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Conocen a alguien con presión arterial alta?
- ¿Por qué la presión arterial es un tema que nos preocupa?

Revisa la información de la diapositiva.

4

LO QUE APRENDERÁS

A partir de hoy, podrás compartir con familiares y amigos lo siguiente:

- Información sobre la presión arterial y el intervalo normal de números de presión arterial
- Cómo la presión arterial alta puede afectar tu salud
- Cosas que puedes hacer para ayudar a controlar tu presión arterial

4

American Heart Association.

Comunica que el programa de hoy trata sobre la presión arterial y cómo controlar la presión arterial alta.

Aprenderemos sobre lo siguiente:
- La presión arterial y el intervalo normal de números de presión arterial.
- Cómo la presión arterial alta puede afectar tu salud.
- Cosas que puedes hacer para ayudar a controlar tu presión arterial.

5

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cuando tu corazón bombea sangre, lo hace hacia los vasos sanguíneos.

Esto crea una presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión arterial es la que permite que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.

Presión arterial alta (PAA) **se denomina a la afección que hace que tu presión arterial esté en un nivel demasiado alto de manera constante.**

5

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

En primer lugar, definamos qué es la presión arterial alta.

6

SIGNIFICADO DE LOS NÚMEROS

Tu PA se registra con dos números:

Número superior = presión sistólica

- Indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de la arteria cuando el corazón late.
- En este ejemplo, la presión sistólica es de **110 milímetros** de mercurio (mmHg).

Número inferior = presión diastólica

- Indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de la arteria mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.
- En este ejemplo, la presión diastólica es de **67 milímetros** de mercurio (mmHg).

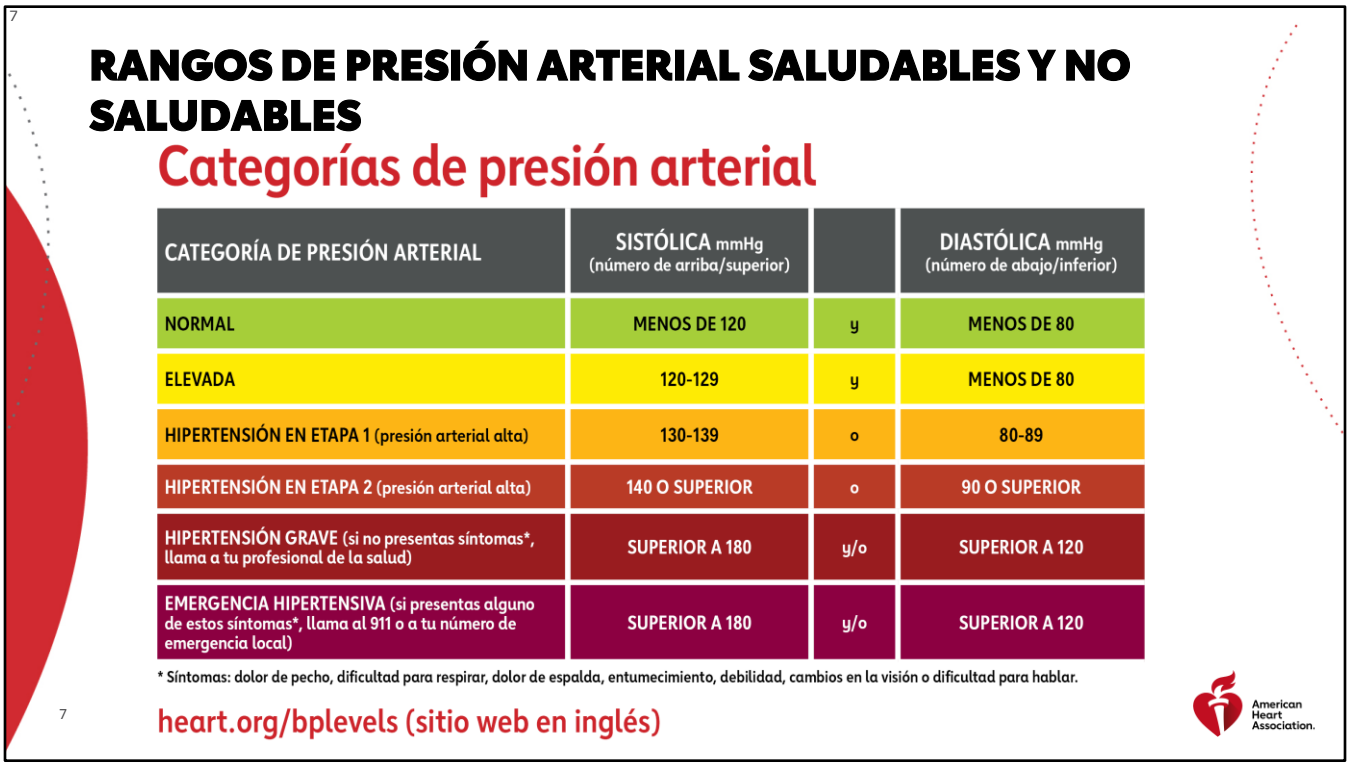
6

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Señala el número superior y el número inferior mientras lees esas viñetas.

Para tu información: En caso de que te pregunten sobre la diferencia entre arterias y venas:
- Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre de color rojo brillante, rica en oxígeno, desde el corazón para nutrir todas las partes del cuerpo.
- Las venas son vasos sanguíneos que transportan la sangre azulada y desoxigenada hacia el corazón.



Revisa la información de la diapositiva.

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) reconoce cinco rangos de presión arterial.

Un nivel de presión arterial normal es inferior a 120/80 mmHg.

Pide a los voluntarios que se turnen para leer cada categoría en voz alta.

8

PUNTO 1: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PAA

Si tu presión arterial es normal (presión sistólica de menos de 120/número de arriba y presión diastólica de menos de 80/número de abajo), contrólatela durante las visitas de cuidados de salud habituales al menos una vez por año, en el caso de personas mayores de 20 años.

8

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Es importante conocer la presión arterial y saber cómo mantenerla dentro de los límites saludables.

9

PUNTO 1: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PAA

Si te diagnostican presión arterial alta (presión sistólica/número de arriba de más de 130 o presión diastólica/número de abajo de más de 80), tu profesional de la salud pueden recomendar lo siguiente:

- Monitoreo de los números de presión arterial en el hogar, además de las consultas de cuidados de salud periódicas.
- Seguimiento de un plan de tratamiento que incluye cambios en el estilo de vida y, si es necesario, medicamentos con receta.

9

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

PUNTO 2: TENER PAA PUEDE AFECTAR TU ORGANISMO

- La mayoría de las veces, **no se presentan síntomas evidentes**.
- Ciertas características físicas y decisiones con respecto al estilo de vida pueden aumentar tu riesgo de padecer presión arterial alta.
- Si no se trata, el daño que la presión arterial alta provoca en el sistema circulatorio es un factor importante que contribuye al ataque cardíaco, al ataque o derrame cerebral y a otras amenazas para la salud.

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

La presión arterial alta aumenta tu riesgo de tener afecciones que te cambien la vida o que son potencialmente mortales.

Refuerza el aprendizaje preguntando cuáles son los dos números que se deben conocer cuando se mide la presión arterial:

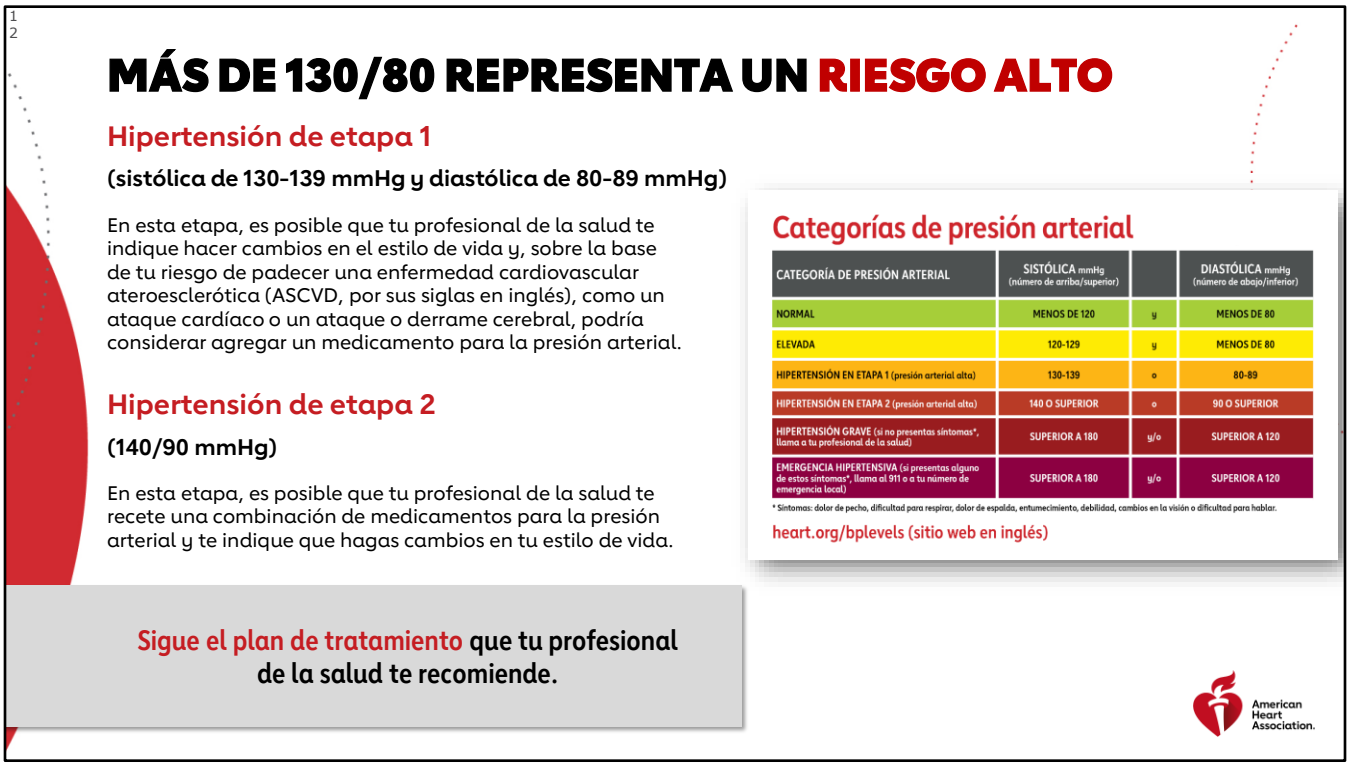
- ¿El número superior? (la presión sistólica, presente en las arterias cuando el corazón late)
- ¿El número inferior? (la presión diastólica, presente en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos)

Revisa la información de la diapositiva.

En la mayoría de los casos, el daño provocado por la presión arterial alta (PAA o hipertensión) se presenta con el paso del tiempo.

Si el tiempo lo permite, pide a voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.

Haz un resumen y menciona lo siguiente: "Si no se trata, la presión arterial alta puede tener consecuencias mortales para la salud. A menudo,
la presión arterial alta puede provocar un ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca, un ataque o derrame cerebral, insuficiencia renal y otros problemas de salud".

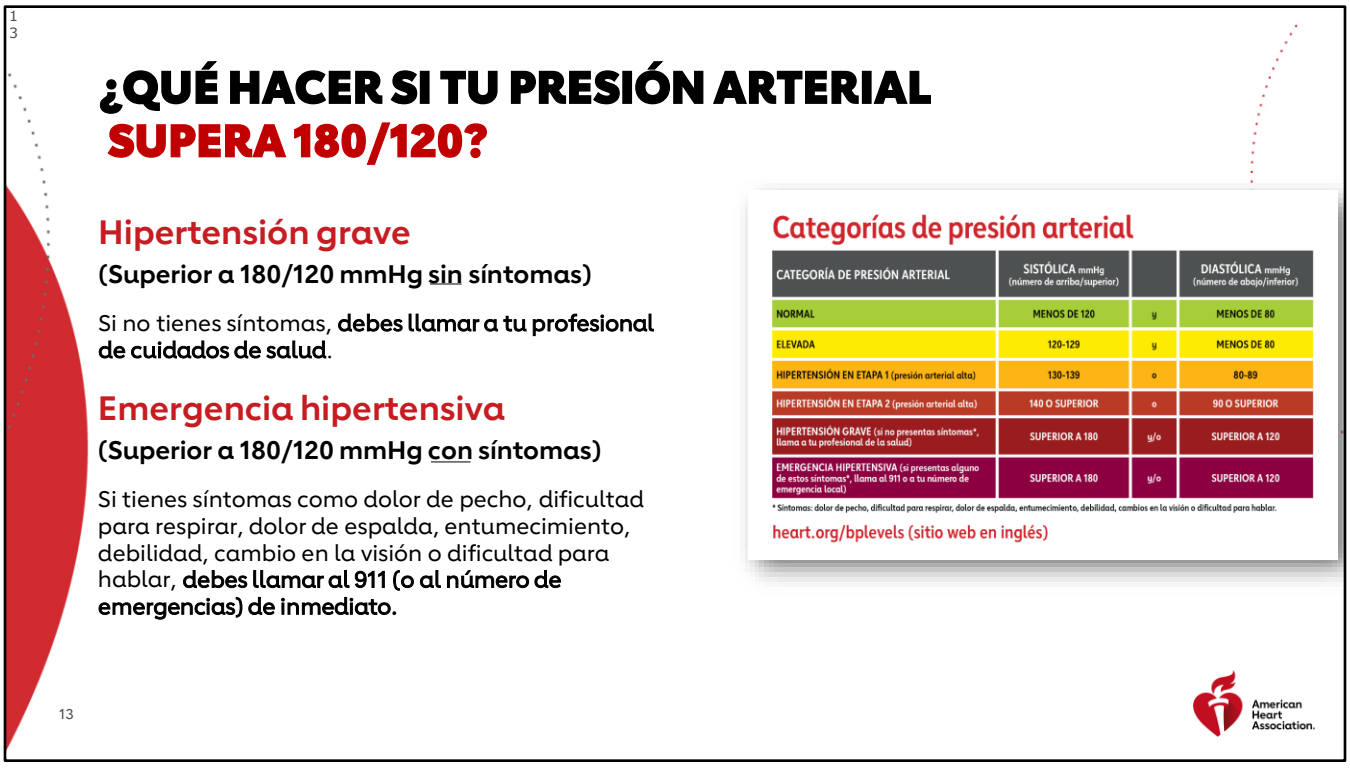


Revisa la información de la diapositiva.

Destaca el punto de que si tienes presión arterial alta grave; es decir, presión sistólica/número de arriba superior a 180 o presión diastólica/número de abajo superior a 120, y no presentas síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, asegúrate de llamar a tu profesional de cuidados de salud.
Sin embargo, si tienes estos valores y estás experimentando síntomas, debes llamar al 911 (o al número de emergencias) de inmediato.

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Se puede tener presión arterial alta y no saberlo? (Sí)
- ¿Cuáles son algunos de los riesgos de la presión arterial alta no controlada que hemos mencionado antes? (ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral, insuficiencia renal, daño ocular, otros problemas de salud, muerte)



Revisa la información de la diapositiva.

Destaca el punto de que si tienes presión arterial alta grave; es decir, presión sistólica/número de arriba superior a 180 o presión diastólica/número de abajo superior a 120, y no presentas síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, asegúrate de llamar a tu profesional de cuidados de salud.
Sin embargo, si tienes estos valores y estás experimentando síntomas, debes llamar al 911 (o al número de emergencias) de inmediato.

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Se puede tener presión arterial alta y no saberlo? (Sí)
- ¿Cuáles son algunos de los riesgos de la presión arterial alta no controlada que hemos mencionado antes? (ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral, insuficiencia renal, daño ocular, otros problemas de salud, muerte)

Revisa la información de la diapositiva.

Existen varios factores y variables que pueden aumentar tu riesgo de desarrollar presión arterial alta. Algunos de estos están fuera de tu control y se conocen como factores de riesgo no modificables:

- **Antecedentes familiares**: si tus padres u otros parientes consanguíneos cercanos tienen presión arterial alta, existe una mayor posibilidad de que tú también la padezcas.
- **Edad**: cuanto mayor seas, más probabilidades tendrás de padecer presión arterial alta.
- **Sexo**: hasta los 64 años, los hombres tienen más posibilidades de padecer presión arterial alta en comparación con las mujeres. Desde los 65 años, las mujeres tienen más posibilidades de padecer presión arterial alta.
- **Raza**: los adultos de raza negra tienden a presentar presión arterial alta con mayor frecuencia que las personas de cualquier otro origen racial en Estados Unidos.
- **Enfermedad renal crónica**: la PAA puede producirse como resultado de la enfermedad renal. A la vez, tener PAA también puede provocar daño renal adicional.

15

FACTORES DE RIESGO PARA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Factores de riesgo modificables

- Falta de actividad física
- Dieta poco saludable, especialmente una alta en sodio y colesterol
- Sobrepeso u obesidad
- Ingesta elevada de alcohol
- Colesterol alto
- Diabetes
- Consumo y uso de tabaco
- Estrés

Puedes cambiar estos factores de riesgo
para ayudar a prevenir o controlar la presión arterial alta.

15

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Sin embargo, existen factores de riesgo que puedes controlar. Estos se conocen como factores de riesgo modificables porque las personas tienen el poder de hacer estos cambios.

16

PUNTO 3: EMPODÉRATE CON EL CONTROL DE LA PA

Puedes controlar tu presión arterial y mantenerla bajo control si sigues las siguientes recomendaciones:

- No fumar, vapear ni consumir productos derivados del tabaco
- Seguir una dieta saludable para el corazón
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Hacer actividad física de forma regular
- Limitar el consumo de sodio (sal)
- Evitar beber alcohol
- Tomar los medicamentos correctamente

Incluso los pequeños cambios marcarán una gran diferencia.

16

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Comenta que podemos hacer cosas para ayudar a mantener nuestra presión arterial bajo control.

Di lo siguiente: den estos pequeños pasos hacia grandes cambios. Comiencen con uno o dos.

1
7

SI TE RECETAN ALGÚN MEDICAMENTO, TÓMALO

Colaborar con tu profesional de la salud es la mejor manera de alcanzar tus objetivos del tratamiento y disfrutar los beneficios de una mejor salud.

- Es posible que debas tomar medicamentos todos los días, por el resto de tu vida.
- Puede que necesites más de un tipo de medicamento con receta.
- Ten en cuenta que ciertos medicamentos de venta libre (OTC), como los descongestionantes, pueden afectar tu PA.

17

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Los profesionales de cuidados de salud/médicos generalmente recetan medicamentos si la PA es de 130/80 o superior. Es importante tener
en cuenta lo siguiente: Los enfoques naturopáticos no se consideran un sustituto de los medicamentos que han sido cuidadosamente estudiados y controlados para su uso recetado. También es posible que los tratamientos naturales no funcionen del modo anunciado
o que interfieran en el mecanismo de acción de otros medicamentos.

1
8

CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

Si tienes presión arterial alta (PAA), el monitoreo en casa puede ayudar a tu profesional de la salud a determinar si los tratamientos están funcionando.

El monitoreo de la presión arterial (PA) en el hogar es muy sencillo: solo debes comprar un manguito de medición de PA, usarlo correctamente y registrar los números.

Los monitores de PA se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea. Se recomienda un monitor automático, estilo manguito, que se coloque alrededor del bíceps (brazo).

18

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

19

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Si colaboras con tu profesional de la salud y haces cambios en tu estilo de vida, puedes controlar tu presión arterial.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta y qué puedes hacer al respecto, visita **heart.org/hbp**

19

American Heart Association.

Revisa la información de la diapositiva.

Revisa los cambios en el estilo de vida de la diapositiva.

Haz que el grupo participe en el tema de cambios en el estilo de vida. Pregúntales lo siguiente:

- ¿Qué medida para controlar la presión arterial les resultaría más difícil de implementar?
- ¿Cómo se EMPODERARÁN para comprometerse con el control de la presión arterial?

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Conoce las señales de alarma de un ataque cardíaco y un paro cardíaco
- Si ves a alguien que presenta señales de alarma de un ataque cardíaco o un paro cardíaco, llama de inmediato al 911 (o al número de emergencias).
- Sigue los lineamientos de Los 8 Pasos Esenciales para tu Salud para reducir el riesgo.
- Mantennos informados: Síguenos en @AmericanHeart en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

Revisa la información de la diapositiva.

Gracias a todos por su tiempo y participación. Si tienes tiempo, abre la sesión para preguntas.