



SB3

SU BIENESTAR

El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial

Tiempo: 70 minutos

Únase para aprender cómo la comida puede impactar su salud en general y por qué la presión arterial es un factor crítico para su salud. Reciba ayuda mientras planea sus metas de salud para mejorar su vida.

OBJETIVOS:

- Juntarse con un profesional de la salud para obtener niveles personales de presión arterial.
- Entender cómo afecta la comida a la presión arterial.
- Describir qué causa presión arterial alta.
- Identificar por lo menos dos estrategias para controlar la presión arterial.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure estaciones para medirle la presión arterial a los participantes.
- Contacte a profesionales de la salud con tiempo para que asistan al evento. Ellos les tomarán los niveles de presión arterial a los participantes y hablarán con ellos de los resultados.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes tendrán reuniones uno a uno con profesionales de la salud para hablar de sus números biométricos personales y desarrollar un plan de acción.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Pasar los materiales y revisarlos con los participantes.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video - **El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial**
- ❑ Receta - **Sopa de jitomate y albahaca** (sopa baja en sodio, disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Material impreso - **Los 7 Simples Pasos: Cómo controlar la presión arterial**
- ❑ Material impreso - **Tabla de presión arterial**
- ❑ Material impreso - **Cómo medir la presión arterial**
- ❑ Material impreso - **Infografía Los seis salados**
- ❑ Material impreso - **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas para los participantes
- ❑ Plumas para los participantes
- ❑ Cartapacios
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIALES* PARA LA ACTIVIDAD

- ❑ Monitores de presión arterial
- ❑ Tarjetas para notas en blanco (para que los profesionales de la salud escriban los niveles de presión arterial de los participantes)
- ❑ Plumas

*Compre el número adecuado de materiales para los participantes.

Guión para la demostración El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial

Utilice si no puede mostrar el video.



DIGA:

Cuando su corazón bombea sangre a través de los vasos sanguíneos, la sangre empuja contra las paredes de dichos vasos. Esto crea la presión arterial.



Nosotros necesitamos la presión arterial para mover la sangre a través del cuerpo, para que cada órgano y tejido reciba el oxígeno que necesita. Las arterias sanas (los vasos sanguíneos que llevan la sangre rica en oxígeno del corazón al resto del cuerpo) son elásticas. Esto significa que pueden estirarse para que pase más sangre a través de ellas. Cuánto pueden estirarse depende de que tan duro empuja la sangre contra las paredes arteriales.



Para que las arterias se mantengan sanas, es importante que la presión arterial esté en un rango saludable. Para algunos de nosotros, la presión arterial puede aumentar demasiado. La presión arterial alta se llama hipertensión.



Con un monitor de presión arterial podemos conocer nuestra presión arterial, la cual se registra con dos números. La **presión sistólica** (el número superior) mide la presión en las arterias mientras el corazón bombea sangre. La **presión diastólica** (número inferior) mide la presión en las arterias mientras el corazón descansa entre latidos.



La mayoría de las veces la presión arterial alta no tiene causa y a veces se le conoce como el “asesino silencioso” porque la gente no tiene síntomas; sin embargo, hay algunos factores de riesgo (o condiciones que nos pueden volver más propensos a desarrollarla). Algunos **factores de riesgo** están fuera de nuestro control, como el historial familiar, la edad, el género y la raza, pero hay otros factores de riesgo que podemos controlar, como seguir una dieta poco sana (especialmente una muy alta en sodio), la falta de actividad física, fumar

y beber mucho alcohol. Por sí mismos, o en combinación, estos factores juegan un papel importante en el desarrollo de la hipertensión.



La presión arterial alta, si no se trata, puede causar que nuestros corazones trabajen más para bombear la sangre que el cuerpo necesita. También puede dañar el recubrimiento interno de las arterias, causando así enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, ataque cerebral y otras condiciones graves.



Es importante comer sano, incluyendo muchas frutas, verduras, granos integrales, fuentes de proteínas bajas en grasa y productos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Además, limitar el sodio puede ayudar a controlar nuestra presión arterial.



¿Sabían que muchos alimentos comunes le agregan más sodio a nuestra dieta del que podemos imaginar? A pesar de lo que mucha gente piensa, la mayoría del sodio que comemos (más del 75%) viene de los **alimentos empacados y preparados** y no de la sal que usamos cuando cocinamos o comemos. Aquí hay seis alimentos populares que le suman mucha sal a nuestra dieta:



• **Panes y rollos** – Revisen las etiquetas de información nutricional para encontrar la marca con los niveles de sodio más bajos.







• **Pizza** – Una rebanada de pizza con muchos ingredientes tradicionales puede tener más de la mitad del sodio recomendado al día. Prueben ponerle encima más verduras.



• **Sándwiches** – Un sándwich o hamburguesa les puede proporcionar más del sodio recomendado al día. En lugar de un sándwich completo, coman medio sándwich acompañado de ensalada.

Guión para la demostración El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial (continuación)

-  • **Carnes frías y ahumadas** – Una porción de 2 onzas o 6 rebanadas delgadas de carnes frías puede contener hasta la mitad del consumo de sodio recomendado al día. Busquen marcas con bajas cantidades de sodio.
-  • **Sopa** – Una taza de sopa enlatada puede tener de 100 a 940 mg de sodio. Asegúrense de comparar las etiquetas nutricionales.
-  • **Burritos y tacos** – Dos cucharaditas de sazón de taco empaquetado pueden tener hasta 430 mg de sodio. Intenten hacer el suyo al combinar ½ cucharadita de comino, de orégano, de chile en polvo y de ajo en polvo para sumar 42 mg de sodio.
-  Reducir el sodio puede ayudarnos a sentirnos mejor mientras que nuestra presión arterial se mantiene controlada.

Guión para la actividad El papel de los alimentos y su salud: Presión arterial



DIGA:

Hoy se van a juntar con un profesional de la salud y aprenderán sobre su presión arterial. Para garantizar su privacidad, el profesional escribirá sus niveles. Además, aprenderán sobre los rangos sanos y no sanos de presión arterial de la AHA.

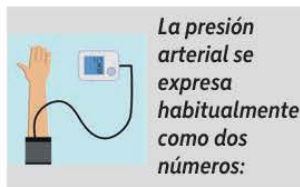


Si su presión arterial no está en la categoría de “normal”, les recomendamos visitar a su propio proveedor de servicios médicos para obtener su consejo y consultas posteriores.

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

1 COMPRENDE LOS VALORES

El primer paso para controlar la presión arterial es comprender el significado de los valores y saber qué se considera presión arterial normal o alta, hipertensión arterial y crisis de hipertensión. heart.org/BPlevels



La presión arterial se expresa habitualmente como dos números:

117
76

Sistólica: El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

Diastólica: El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee "117 sobre 76 milímetros de mercurio".

CATEGORÍAS DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg		DIASTÓLICA mm Hg
Normal	inferior a 120	y	inferior a 80
Presión arterial alta	120 a 129	y	inferior a 80
Hipertensión arterial en fase 1	130 a 139	o	80 a 89
Hipertensión arterial en fase 2	140 o más	o	90 o más
Crisis de hipertensión (llama al médico inmediatamente)	superior a 180	y/o	superior a 120

2 SIGUE LOS VALORES



Revise.

Cambie.

Controle.

Los profesionales de la salud pueden medir la presión arterial y realizar recomendaciones.

Acuerdo de suscripción a Revise. Cambie. Controle. te ayuda a saber si consigues reducir la presión arterial.

Realiza un seguimiento online en ccctracker.com/AHA

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/HBP

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. IPAD0619

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los alimentados salados, los carbohidratos refinados y los alimentos muy procesados.

heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a regular la presión arterial, el peso y el estrés. heart.org/MoveMore



CONTROLA TU PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir la hipertensión arterial. heart.org/Weight



NO FUMES

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco de otro modo, existe el riesgo de que la nicotina produzca un aumento temporal de la presión arterial. heart.org/Tobacco



DUERME BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 6 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

Tabla de presión arterial

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

Al medir la presión arterial se registran dos números. El número superior, o de arriba, (presión **sistólica**) mide la presión en las arterias cuando late el corazón. El número inferior, o de abajo, (presión **diastólica**) mide la presión mientras el corazón descansa entre latidos. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

Los cinco rangos de presión arterial reconocidos por la American Heart Association son:

Normal

Los números de presión arterial menores a 120/80 mm Hg se consideran en el rango normal. Si sus resultados caen en esta categoría, mantenga sus hábitos sanos para el corazón como seguir una dieta balanceada y hacer ejercicio regular.

Elevado

Los niveles de presión arterial elevados son consistentemente de 120-129 sistólica y menos de 80 mm Hg diastólica. La gente con presión arterial elevada es propensa a desarrollar presión arterial alta a menos que realicen acciones para controlar la condición.

Hipertensión nivel 1

La presión arterial es consistentemente de 130-139 sistólica o 80-89 mm Hg diastólica. Es probable que en este caso los proveedores de salud prescriban cambios en el estilo de vida y pueden considerar dar medicamentos para la presión arterial con base en su riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica, como ataque cardíaco o cerebral.

Hipertensión nivel 2

La presión arterial varía constantemente a 140 sistólica o 90 mm Hg diastólica o más. Es probable que los proveedores de atención médica receten medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.

Crisis de Hipertensión

Esta nivel requiere atención médica. Si sus niveles de presión arterial de pronto exceden los 180/120 mm Hg, espere cinco minutos y tómelos nuevamente. Si siguen inusualmente altos, contacte a su proveedor de salud de inmediato.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espere unos minutos y tome la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comuníquese con su doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

©2017 American Heart Association, Inc. All rights reserved.



LOS SEIS SALADOS

¿LOS SABÍAS?



ESTOS SEIS ALIMENTOS POPULARES PUEDEN AGREGARLE ALTOS NIVELES DE SODIO A TU DIETA!
 La American Heart Association recomienda que trates de consumir menos de 1,500 mg de sodio al día.

Busca el símbolo de Heart-Check para encontrar productos que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que consumes.



CARNES FRÍAS & AHUMADAS

Una porción de 2 oz., o 6 rebanadas delgadas, de carne deli puede contener hasta la mitad de la cantidad de sodio recomendada por día. Busca las variedades bajas en sodio de tus carnes favoritas.

1



PIZZA

Una rebanada de pizza con varios ingredientes puede contener más de la mitad del sodio recomendado por día. A tu siguiente rebanada ponle menos queso y más vegetales.

2



SOPA

El sodio de un plato de sopa enlatada puede ir de 100 a 940 miligramos – más de la mitad de lo que se recomienda que consumas diario. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

3



PANES & ROLLOS

Incluso si cada porción que consumes no parece ser alta en sodio, algunos alimentos que comes varias veces al día, como el pan, suman grandes cantidades. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

4



AVES

Los niveles de sodio en las aves varían según la preparación. Encontrarás un gran rango de sodio en estos productos, así que es importante elegir sabiamente.

5



BURRITOS & TACOS*

¡Dos cucharaditas del condimento de taco que viene en paquete puede tener 411 mg de sodio! Haga el suyo combinando ½ cucharadita de comino, de orégano, de chile en polvo y de ajo en polvo para un total de 42 mg de sodio.

6

*Centers for Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), Vital Signs: Food Categories Contributing the Most to Sodium Consumption—United States, 2007–2008, February 10, 2012 / 61(05):92–98.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
