

Sea previsor

Controle su presión arterial



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente el moderador a sus compañeros de comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Sea previsor Sinopsis de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Sea previsor

- Llamado a la acción: You're the Cure—Controle su presión arterial

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar en el tema” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a que ingresen en línea luego de concluido el programa para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información que explica por qué es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud®.
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud®, hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó usted la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud®?
 - ¿Se ha enfocado en implementar alternativas más saludables a su vida?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Uno de cada tres adultos *Y también afecta a los más pequeños*

En Estados Unidos, uno de cada tres adultos sufre de presión arterial alta:

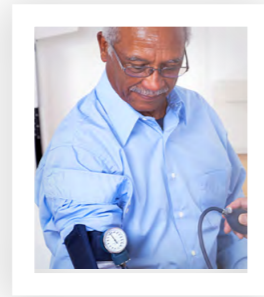
- Es una de las principales causas de las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares.
- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares; además, cuanto más alta es la presión, mayor es el riesgo.
- Si no controla la HBP, daña las arterias, el corazón y otros órganos.

En Estados Unidos, uno de cada seis niños padece de HBP.



- Pregunte al grupo:
 - ¿Conocen a alguien que tenga presión arterial alta?
 - ¿Por qué nos preocupa la presión arterial alta?
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Antes de pasar a la siguiente diapositiva, pregunte al grupo:
 - ¿Creen que la presión arterial alta representa un problema para la salud de las comunidades multiculturales?

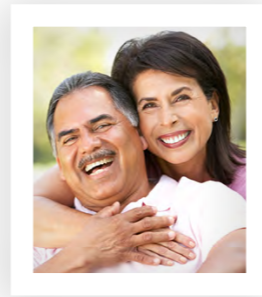
Un problema apremiante a nivel comunitario



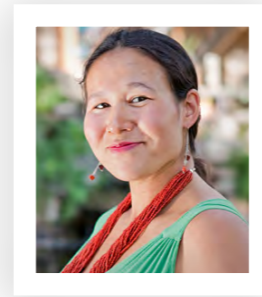
1 de cada 2
afroamericanos



1 de cada 5
asiáticos



1 de cada 3
estadounidenses de
origen mejicano



1 de cada 4
nativos americanos
y nativos de Alaska

Casi la mitad de la gente que padece de presión arterial alta **no la tiene controlada.*

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Haga hincapié en el hecho de que las enfermedades del corazón, la presión arterial alta, los accidentes cerebrovasculares y la obesidad son enfermedades graves cuyas consecuencias en nuestras vidas también son graves. Y añada que los índices de dichas enfermedades son más altos entre las personas que pertenecen a comunidades multiculturales.

Objetivos del programa

Después de tomar esta clase, ustedes podrán compartir con familiares y amigos lo siguiente:

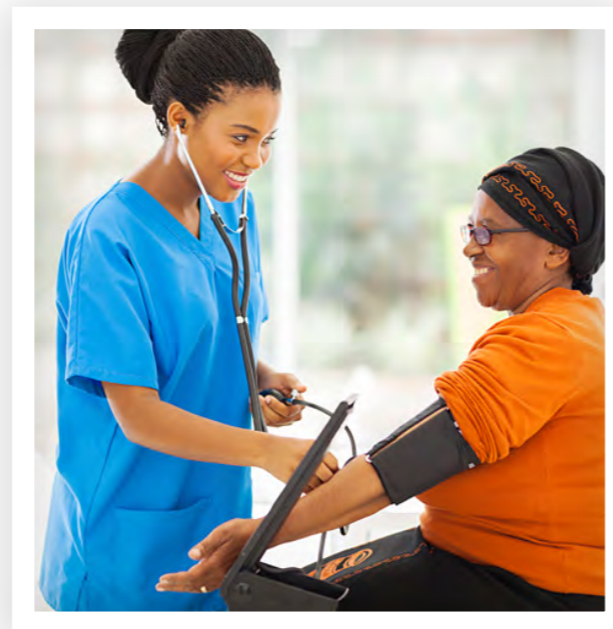
- Información sobre la presión arterial y sobre el rango normal de los valores de la presión arterial.
- La incidencia que puede tener la presión arterial alta en su salud.
- Las medidas que puede tomar para contribuir al control de la presión arterial.



7 – Sea previsor

American Heart Association | American Stroke Association
It's why.
EmPOWERED To Serve™
© 2018 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Explique a los participantes que el programa de hoy se trata sobre la presión arterial y las medidas para controlar la presión arterial alta.
- El movimiento EmPowered to Serve fomenta los 7 pasos, que son siete medidas sencillas que pueden tomarse para tener una salud cardiaca ideal. Uno de estos pasos o medidas es controlar la presión arterial.
- ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud®?
 - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud® le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.
- Ahora, retomando nuestra clase, aprenderemos lo siguiente:
 - La presión arterial y el rango normal de los valores de la presión arterial.
 - La incidencia que puede tener la presión arterial alta en su salud.
 - Las medidas que puede tomar para contribuir al control de la presión arterial.



¿Qué es la presión arterial?

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

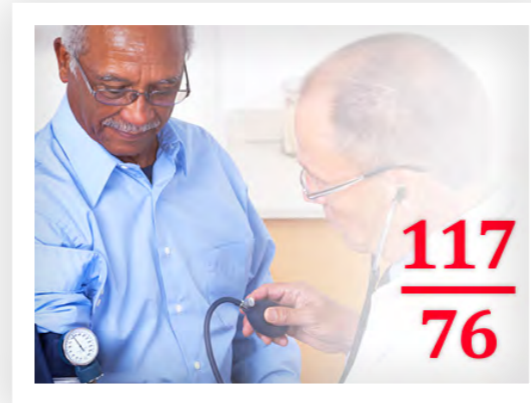


**EmPOWERED
To Serve™**

Significado de estos números

Número alto = presión sistólica

- Es la presión que se genera cuando su corazón late y empuja la sangre hacia sus arterias.
- En este ejemplo, la presión a la cual el corazón empuja la sangre hacia las arterias es de 117 milímetros de mercurio.



Número bajo = presión diastólica

- Este número refleja los períodos de relajación del corazón entre latido y latido.
- En este ejemplo, la presión diastólica marca 76 milímetros de mercurio en los períodos de relajación del corazón entre latido y latido.

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Señale ambos números, el alto y el bajo, mientras lee esta información.

Para su información: En caso de que le pregunten cuál es la diferencia entre arterias y venas, explique lo siguiente:

- Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre de color rojo brillante, rica en oxígeno, desde el corazón hasta las diferentes partes del cuerpo para energizarlas.
- Las venas son vasos sanguíneos que transportan sangre de un color azulado, sin oxígeno, hacia el corazón.

Punto #1

Una presión arterial normal es de <120/80 mmHg, cuando la persona es sana y no requiere tratamiento.

Pero, si su presión arterial es alta, su médico puede:

- Recetarle medicamentos y recomendarle cambios en su estilo de vida para ayudarle a que baje.
- Para la mayoría de las personas con HBP que están bajo tratamiento médico, el objetivo es lograr una presión arterial de <130/80. Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, debería preguntarle a su médico cuáles son los valores ideales para usted.



- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Para la mayoría de las personas con HBP que están bajo tratamiento médico, el objetivo es lograr una presión arterial de <130/80. Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, debería preguntarle a su médico cuáles son los valores ideales para usted.

Punto #2

La HBP es una enfermedad grave

- Cada vez que su presión arterial registra un incremento de 20/10, su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón se duplica.
- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte para una gran parte de la población de EE. UU.



25%

afroamericanos

23%

asiáticos/oriundos
de las islas del
Pacífico

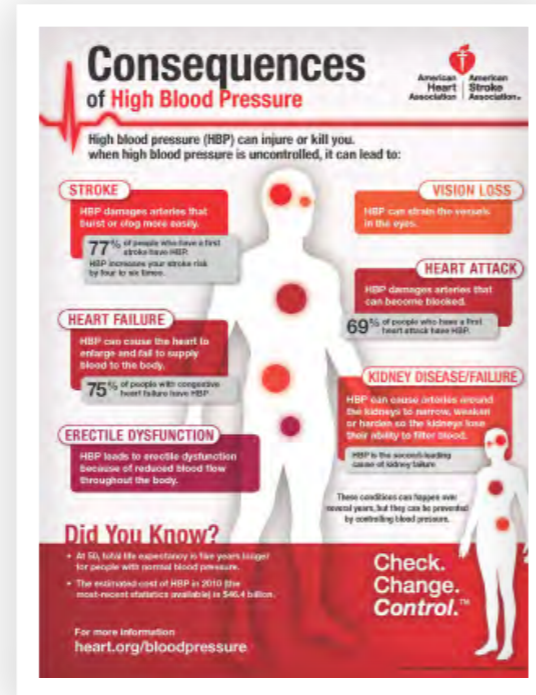
21%

hispanos/latinos

18%

nativos americanos/
nativos de Alaska

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Para afianzar lo aprendido, pregunte a los participantes cuáles son los dos números que se deben tener en cuenta cuando se mide la presión arterial:
 - ¿El número alto? (sistólica: la presión de la sangre en las arterias cuando el corazón bombea)
 - ¿El número bajo? (diastólica: la presión de la sangre en las arterias cuando el corazón se relaja entre latido y latido)
- Pregunte al grupo:
 - Si el número que representa su valor alto es superior a 130, ¿se considera que su presión arterial es alta? (sí, el video de la siguiente diapositiva responde esta pregunta)



Consecuencias de la HBP

¿Sabía esto?

Si tiene HBP, su corazón debe esforzarse más para hacer que la sangre llegue a las arterias.

Medida de preparación: Busque la lista de recursos correspondiente a esta clase. Encuentre la URL del infográfico que se refiere a las consecuencias de la presión arterial alta. Descargue el infográfico y haga copias para todos los participantes.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer las distintas secciones del infográfico.
- Para sintetizar, diga que la presión arterial alta puede tener consecuencias mortales si no se trata. A menudo, la presión arterial alta puede derivar en un ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca, un accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otros problemas de salud.



Cuando es superior a 130/80, conlleva un alto riesgo

La mayoría de las personas que sufren un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca tienen una HBP superior a 130/80.

Datos sobre la HBP superior a 130/80:

- Su causa principal se desconoce.
- En términos generales, no presenta síntomas, lo cual significa que usted seguramente no sentirá nada raro.

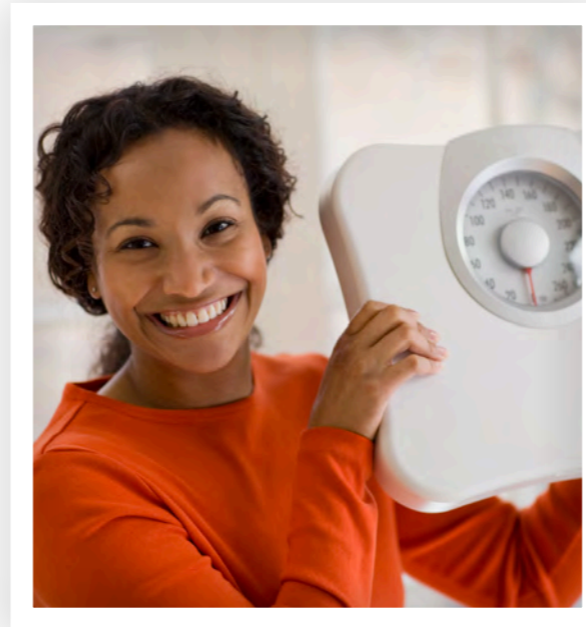
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Haga hincapié en el hecho de que las comunidades multiculturales corren un mayor riesgo de tener presión arterial alta. Esto significa que una buena parte de quienes conformamos la población tenemos presión arterial alta, ya sea de 130/80 o superior. Y esto aumenta nuestro riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Es posible que usted tenga presión alta y no lo sepa? (Sí)
 - ¿Cuáles son algunos de los riesgos ya mencionados para las personas que no controlan su presión arterial alta? (un ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca, un accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas de la vista, otros problemas de salud y la muerte)

Punto #3
***Combata los riesgos
controlando su presión arterial***

**Opte por un estilo de vida
saludable para contribuir al
control de su presión arterial.**

Baje de peso si está excedido:

- La mayoría de los estadounidenses mayores de 20 años tiene sobrepeso.
- Aproximadamente un 32 por ciento de los niños tiene sobrepeso.
- Bajar 10 libras puede reducir la HBP en unos 4 mm Hg.



- Comente que podemos tomar ciertas medidas para contribuir a mantener controlada nuestra presión arterial.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.



Coma mejor, haga ejercicio

- Baje de peso
- Coma mejor
- Reduzca su ingesta de sodio —coma menos alimentos salados
- Haga ejercicio—incremente su actividad física
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación

- Explique al grupo que además de bajar de peso, si se tiene sobrepeso, hay otros cambios que se pueden implementar en el estilo de vida para ayudar a reducir la presión arterial alta.
- Hable sobre maneras de elegir alimentos y bebidas más saludables.
- Advierta sobre la importancia de hacer ejercicio—al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa (o una combinación de ambas) por semana
- Añada que los niños deben hacer al menos 60 minutos de actividad física por día.
- Pregunte al grupo:
 - ¿En qué momento suelen los médicos prescribir medicamentos para la presión arterial alta? (la siguiente diapositiva proporciona la respuesta)

Tome medicamentos si se los recetan

- Generalmente, cuando la presión arterial alcanza un valor de 130/80 o superior.
- Puede que incluso con valores más bajos, en los casos de personas que corren un alto riesgo.
- Por ejemplo, si usted tiene una presión arterial de 130/80 y tiene problemas de salud:
 - Diabetes.
 - Enfermedad renal.



Si le recetan medicamentos, deberá tomarlos y puede que:

- *Necesite varias píldoras.*
- *Deba tomar medicamentos recetados de por vida.*

- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Generalmente, los médicos recetan medicamentos si la presión arterial alcanza un valor de 130/80 o superior.
- Puede que incluso con valores más bajos, en los casos de personas que pertenecen a grupos de alto riesgo.
- Por ejemplo, su médico puede recetarle medicamentos si usted tiene una presión arterial de 130/80 y tiene problemas de salud:
 - Diabetes.
 - Enfermedad renal.
- Pida a un voluntario que lea la información del cuadro sobre medicamentos.



Aprender cómo chequear su presión arterial

Controlar la propia presión arterial puede ayudar a mantener los valores normales. Los programas de AHA pueden ayudarle a:

- Conocer la información básica sobre la presión arterial.
- Conocer más sobre la relación entre la presión arterial y el ejercicio, la comida y el estrés.
- Recibir apoyo en forma directa o por medios virtuales (teléfono, email, texto).

17 – Sea previsor



© 2018 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

NOTA PREVIA: La American Heart Association ofrece una planilla de registro impresa para llevar control de la presión arterial o la opción en línea a través de Heart 360. Busque la lista de recursos correspondiente a esta clase. Busque la URL en la que se encuentra la planilla de registro en formato para imprimir, descárguela e imprima una copia. Busque la URL de la página de aterrizaje de Heart 360 e imprímala. Imprima copias suficientes para repartirlas durante el programa. Explore el sitio web del programa Check. Change. Control. de la American Heart Association. Si se comunicara mediante una conexión directa vía Internet, considere proporcionar una demostración de este sitio.

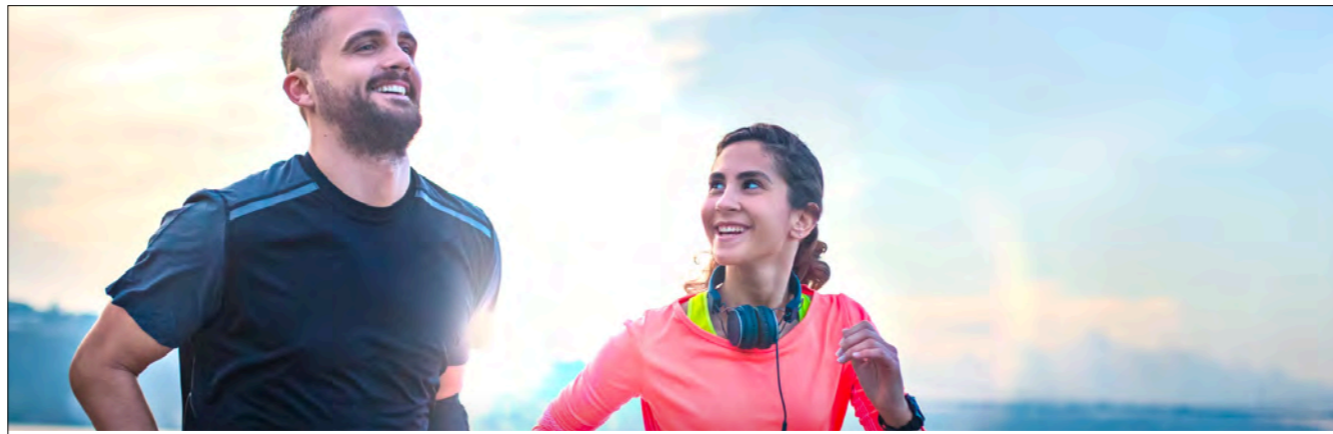
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Por qué es importante llevar un registro de su presión arterial?
 - ¿Alguien sabe lo que se debe hacer si el número del valor alto es superior a 180? (Si la medición da un número tan alto, espere unos cuantos minutos y vuelva a tomarse la presión. Si sigue estando tan alta, busque ayuda inmediatamente o llame al 9-1-1.
 - ¿Qué ocurre si el número del valor bajo es superior a 110? (Vuelva a medir su presión arterial y, si sigue estando tan alta, busque ayuda inmediatamente o llame al 9-1-1.)



Presión arterial alta

Si trabaja en forma conjunta con su médico y hace cambios en su estilo de vida, podrá controlar su presión arterial.

Repase junto a los participantes la información de la diapositiva.



Llamado a la acción: Controle su presión arterial

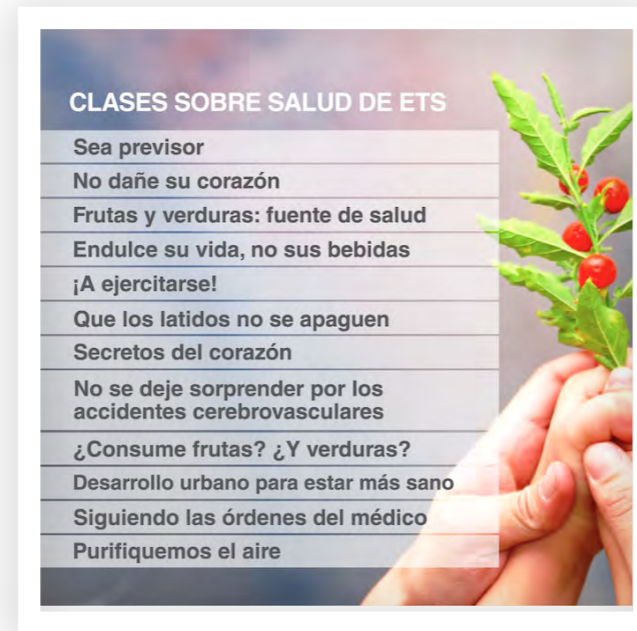
Pídale a 5 amigos que le acompañen. Pídeles que tomen al menos una medida para ayudarle a controlar su presión arterial.

- Baje de peso si está excedido.
- Haga ejercicio—incremente su actividad física.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación.
- Reduzca la ingesta de sodio.
- Coma mejor.



**EmPOWERED
To Serve™**

- Repase junto a los participantes los cambios en el estilo de vida que aparecen en la diapositiva.
- Haga participar al grupo en el tema de los cambios al estilo de vida—pregunte:
 - —¿Qué medidas les resultarían más difíciles para controlar la presión arterial?
 - ¿Qué hará para tomar y mantener el compromiso de controlar su presión arterial?



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Determinación a actuar:

- Ingrese a [EmPoweredToServe.org](https://www.empoweredtoserve.org).
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Cuéntanos qué te gustó más. Envíanos un email a: empoweredtoserve@heart.org



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡Advertencia!** Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan ido.
- Colóquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro Lema: EmPOWERED To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
[American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org](https://www.heart.org/health-lessons)
© 2018 American Heart Association