



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN®

Cardiology

Controle su presión arterial

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Te damos la bienvenida

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud

- Prevención y tratamiento de la PAA
- Tener PAA puede provocar daños en su cuerpo
- Fortalecerse con el control de la PA

Reflexión final

- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación de la equidad.

Declaración de la misión de la AHA:
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



SI TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA, NO ESTÁ 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 tiene presión arterial alta es someterse a una revisión de la presión arterial.



NECESIDAD URGENTE DE LA COMUNIDAD



Más de 1 de
cada 2
Afroamericanos



Más de 1 de
cada 3
Asiáticos, isleños
del Pacífico



Más de 1 de
cada 3
Hispanos, latinos



Más de 1 de
cada 4*
Nativos americanos,
Nativos de Alaska

Casi la mitad de las personas con presión arterial alta **no la tienen bajo control.**

* Los datos de esta población son del 2017 y pueden no reflejar la prevalencia actual.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de hoy, podrán compartir lo siguiente con familiares y amigos:

- Información sobre la presión arterial y el intervalo normal de los valores de la presión arterial
- Cómo la presión arterial alta puede afectar su salud
- Cosas que puede hacer para ayudar a controlar la presión arterial



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cuando el corazón late, bombea sangre a los vasos sanguíneos.

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

La presión arterial alta (PAA) se presenta cuando la presión arterial es constantemente demasiado alta.



EL SIGNIFICADO DE LOS VALORES

Su PA se registra con dos valores:

Valor superior = Presión sistólica

- Indica la presión que la sangre ejerce contra las paredes arteriales cuando late el corazón.
- En este ejemplo, la presión sistólica es de **110 milímetros** de mercurio (mm Hg).

Valor inferior = Presión diastólica

- Indica la presión que la sangre ejerce contra las paredes arteriales cuando el corazón descansa entre cada latido.
- En este ejemplo, la presión diastólica es de **67 milímetros** de mercurio (mm Hg).



INTERVALOS DE PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLES Y POCO SALUDABLES

CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLIC 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



PUNTO 1: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PAA

Si su presión arterial es normal (menos de 120 sistólica y menos de 80 diastólica), debe realizarse un cribado durante las visitas regulares de atención médica, por lo menos una vez al año, desde los 20 años o en adelante.



PUNTO 1: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PAA

Si se le diagnostica presión arterial alta (superior a 130 sistólica o superior a 80 diastólica), el profesional de la salud puede recomendar lo siguiente:

- Monitorear los valores de la presión arterial en casa, además de sus visitas regulares de atención médica.
- Seguir un plan de tratamiento que incluya cambios en el estilo de vida y, si es necesario, prescripción de medicación.



PUNTO 2: TENER PAA PUEDE PROVOCAR DAÑOS EN SU CUERPO

- La mayoría de las veces no hay síntomas evidentes.
- Ciertas características físicas y elecciones de estilo de vida pueden ponerlo en un mayor riesgo de presión arterial alta.
- Si no se trata, el daño que la presión arterial alta provoca a su sistema circulatorio es un factor importante que contribuye al infarto de miocardio, ataque o derrame cerebral y otras amenazas para la salud.



CONSECUENCIAS DE LA PAA



¿Sabía que...?

Cuando la presión arterial es demasiado alta durante demasiado tiempo, daña los vasos sanguíneos y puede provocar aterosclerosis, que corresponde a depósitos grasos que se acumulan y pueden obstruir las arterias.

Esto aumenta la carga de trabajo del sistema circulatorio, a la vez que reduce su eficacia.

POR ENCIMA DE 130/80 ES DE ALTO RIESGO

Hipertensión en fase 1 (sistólica 130-139 y diastólica 80-89 mm Hg)

En esta etapa, es probable que su profesional de la salud prescriba cambios en el estilo de vida y pueda considerar la posibilidad de incorporar medicamentos para la PA en función de su riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECA), como un infarto de miocardio o un ataque o derrame cerebral.

Hipertensión en fase 2 (140/90 mm Hg o superior)

En esta etapa, es probable que su profesional de la salud prescriba una combinación de medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.



**Siga el plan de tratamiento
que su profesional de la salud
recomiende.**

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR PAA

Factores de riesgo que no se pueden modificar

- Antecedentes familiares
- Edad avanzada
- Sexo masculino
- Raza
- Enfermedad renal crónica (ERC)



Comprender estos factores de riesgo puede ayudarlo a ser más consciente de sus probabilidades de desarrollar presión arterial alta.

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR PAA

Factores de riesgo que se pueden modificar

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



Puede cambiar estos factores de riesgo para ayudar a prevenir y tratar la presión arterial alta.

PUNTO 3: FORTALECERSE CON EL CONTROL DE LA PA

Para controlar la presión arterial y mantenerla bajo control, realice las siguientes acciones:

- No fume, vapee ni consuma productos de tabaco
- Lleve una dieta sana para el corazón
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Realice actividad física con regularidad
- Limite el consumo de sodio (sal)
- Limite el consumo de alcohol
- Tome sus medicamentos correctamente

Incluso los cambios simples pueden marcar una diferencia considerable.



TOME EL MEDICAMENTO, SI SE LO PRESCRIBEN

Asociarse con su profesional de la salud es la mejor manera de alcanzar sus objetivos del tratamiento y disfrutar de los beneficios de una mejor salud.

- Puede que necesite tomar medicamentos todos los días durante el resto de su vida.
- Es posible que necesite más de un tipo de prescripción de medicamentos.
- Tenga en cuenta cómo ciertos medicamentos de venta libre (MVL), como los descongestionantes, pueden afectar su PA.



MONITOREE SU PA EN CASA

Si usted tiene PAA, el monitoreo en casa puede ayudar a que su profesional de la salud determine si los tratamientos están funcionando.

Monitorear su presión arterial en casa es tan fácil como comprar un brazalete de PA, utilizarlo correctamente y llevar un control de los valores.

Los monitores de PA se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea. Se recomienda un monitor automático para los bíceps (brazo superior) de tipo brazalete.

Utilice Check. Change. Control. Tracker™ de la AHA, una herramienta en línea gratuita: heart.org/ccct



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Si trabaja con su profesional de la salud y realiza cambios en el estilo de vida, puede controlar su presión arterial.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta y lo que puede hacer al respecto, visite: heart.org/hbp



LLAMADA A LA ACCIÓN: CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL

Mantenga su presión arterial bajo control:

- Disminuya el consumo de sodio: reduzca la ingesta de alimentos salados
- Manténgase activo: incremente la actividad física
- Beba alcohol con moderación, si bebe
- Baje de peso
- Mejore su alimentación



Pida a cinco amigos que se unan a usted para dar un paso hacia un mejor control de la presión arterial.

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Usted puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento.

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud de **TODOS** los miembros de nuestras comunidades!



CONCLUSIÓN

Valoramos su opinión.

Cuéntenos sobre lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

American Heart Association EmPOWERED to Serve Health Lessons. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™