

# La función de los alimentos y su salud: presión arterial

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.  
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



Cómo utilizar estas diapositivas: “leer las notas entre comillas”, **las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores** y *las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible.*

- “Súmate para conocer cómo los alimentos pueden afectar tu estado de salud general y por qué la presión arterial es un factor fundamental de tu salud. Recibe orientación que te ayude a establecer objetivos para mejorar tu salud.
- La información es únicamente para respaldar el cambio de un factor de riesgo en el estilo de vida. Consulta con tu proveedor de servicios médicos si tienes preguntas específicas”.

**Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.**



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

## Programa

- Introducción
- Presión arterial
- Discusión sobre los cuidados de salud
- Establecimiento de objetivos



- **Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).**
- *Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:*
  - *1:00-1:10 Introducción*
  - *1:10-1:20 Presentación del contenido (p. ej., qué es la presión arterial, factores de riesgo)*
  - *1:20-1:40 Actividad (p. ej., Discusión sobre los cuidados de salud)*
  - *1:40-1:50 Repaso/revisión del material*
    - *Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo*
  - *1:50-2:10 Establecimiento de objetivos*

## Objetivos de aprendizaje

- Reunirse con un profesional médico para recibir una lectura de la presión arterial personal.
- Entender cómo los alimentos afectan la presión arterial.
- Describir qué provoca presión arterial alta.
- Identificar, al menos, dos estrategias para controlar la presión arterial.



- **Explica los resultados esperados**

# Rompamos el hielo

- **Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida a fin de medir el conocimiento del tema o propón alguna tú.**
  - <https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/company-collaboration/welcome-toolkit.pdf>
- *A la hora de elegir una forma de romper el hielo, la actividad debería permitir múltiples maneras de participar e incluirse.*
- *Permite que las personas escriban/dibujen/comuniquen oralmente sus respuestas.*
- *Por ejemplo, una actividad que exija una gran cantidad de movimientos físicos podría no incluir a las personas con discapacidades físicas.*

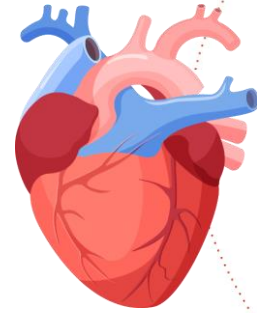


- **Reproduce el video The Role of Food and Your Health: Blood Pressure (La función de los alimentos y su salud: presión arterial) (1:53)**
  - [https://www.youtube.com/watch?v=9\\_CUj\\_MOKzI](https://www.youtube.com/watch?v=9_CUj_MOKzI)
  - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- Este video es una guía mediante un corazón animado que muestra la parte anatómica de cómo se desarrolla la presión arterial alta. Se compartirán causas y consecuencias comunes de la presión arterial alta y consejos de cómo los alimentos pueden afectar el estado de salud general para disminuir con éxito la presión arterial a un nivel saludable.

# Presión arterial

## ¿Cómo funciona la presión arterial?

- El corazón bombea sangre a través de los vasos sanguíneos
- La sangre hace presión contra las paredes de los vasos
  - Esta presión es la presión arterial



## ¿Qué es la presión arterial?

- La presión arterial transporta la sangre en nuestros cuerpos
- Les brinda el oxígeno que necesitan los órganos y los tejidos

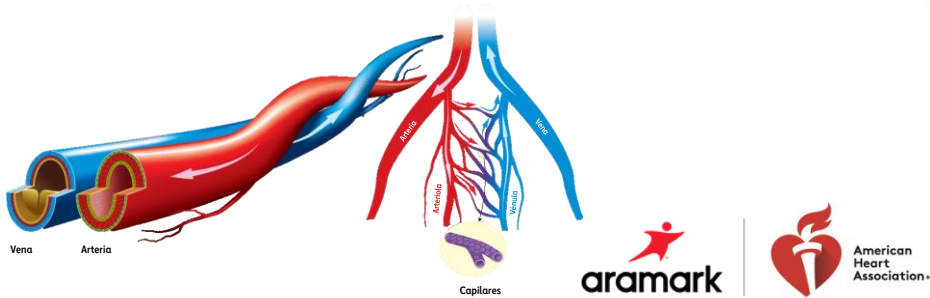


- “Cuando tu corazón bombea sangre a través de los vasos sanguíneos, la sangre hace presión contra las paredes de los vasos. Esta presión crea la presión arterial.
- Necesitamos la presión arterial para transportar la sangre en nuestros cuerpos, de modo que pueda brindar el oxígeno que necesitan nuestros órganos y tejidos”.

# Presión arterial

## Arterias vs venas

- Las arterias transportan la sangre que sale del corazón
- Son elásticas y se pueden estirar
- Las venas transportan la sangre que vuelve al corazón



- “Las arterias saludables (los vasos sanguíneos que llevan la sangre rica en oxígeno del corazón al resto del cuerpo) son elásticas. Pueden estirarse para permitir que más sangre haga presión y circule por ellas. Cuánto puedan estirarse depende de qué tanto la sangre empuje contra las paredes de los vasos”.



## Números de la presión arterial

La presión arterial se mide con 2 números

### Presión **sistólica**

- Número de arriba
- Mide la presión en las arterias cuando la sangre se **bombea**

### Presión **diastólica**

- Número de abajo
- Mide la presión en las arterias cuando el corazón está en **reposo**



- “La presión arterial se mide con un tensiómetro y se registra mediante dos números. La presión sistólica (número de arriba) mide la presión en las arterias cuando el corazón bombea sangre. La presión diastólica (número de abajo) mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre cada latido”.

**INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL**

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

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO DEBIDAMENTE SOPORTADO. COMODAMENTE SÚPDE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, QUIÉTE, TRANQUILO Y NO HABLES.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SI ESTÁS EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL SUELO Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APÓYATE EN EL RESPALDO.

MEDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR BICARBONATO Y EN LAS NOCHES ANTES DE DORMIR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

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

DIRIGE LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DORSE DEL CODO.

**Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón**

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA (mm Hg) (Número de arriba)	DIÁSTÓLICA (mm Hg) (Número de abajo)
NORMAL	MEJOS DE 120	Y MEJOS DE 80
ELEVADA	120-129	Y MEJOS 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 (COMBATE EN UN MOMENTO)	MÁS ALTA DE 180	MÁS ALTA DE 120






**PRESIÓN ARTERIAL MEJOS DE 130/80 ES UN RIESGO**

MÁS INFORMACIÓN EN [heart.org](http://heart.org)

©October de 2012 American Heart Association, Inc. con el patrocinio de la OMS. Todos los derechos reservados. De 9 a 10 millones de copias. 101-1076-812

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el enlace en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “Blood Pressure Measurement Instructions” (“Instrucciones para medir la presión arterial”) en la página 7 del plan de la lección The Role of Food and Your Health: Blood Pressure (La función de los alimentos y su salud: presión arterial).*
  - <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/how-to-measure-your-blood-pressure-letter-size.pdf?la=en>

## Rangos de la presión arterial

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número más alto)		DIASTÓLICA mm Hg (número más bajo)	
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80	
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80	
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) EN FASE 1	130-139	o	80-89	
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) EN FASE 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR	
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) EN FASE 3	SUPERIOR A 180	o	SUPERIOR A 120	

- “Para que tus arterias se mantengan sanas, es importante que tu presión arterial esté dentro de un rango saludable. En el caso de algunos de nosotros, la presión arterial puede llegar a ser muy alta. La presión arterial alta se llama hipertensión”.
- **Es importante saber cómo medir de manera correcta la presión arterial.**
  - *Recursos complementarios:*
    - “How to use a home blood pressure monitor” (“Cómo utilizar un tensiómetro doméstico”) (para usuarios)
      - <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>
    - “Steps For Accurate BP Measurement” (“Pasos para medir con exactitud la presión arterial”) (para proveedores)
      - [https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/tylenol-hbp/aha\\_toolkit\\_poster\\_final\\_102618.pdf?la=en](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/tylenol-hbp/aha_toolkit_poster_final_102618.pdf?la=en)

## Presión arterial alta (hipertensión)

- No siempre tiene una causa o presenta síntomas
- “Asesino silencioso”



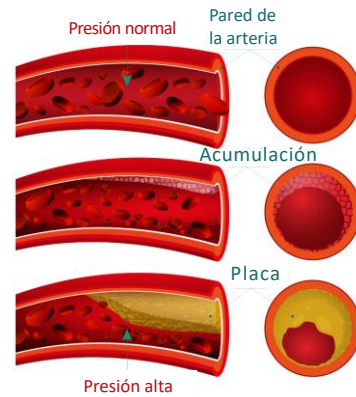
- “La mayoría de las veces, la presión arterial alta no tiene una causa y, a veces, se la conoce como el “asesino silencioso” porque las personas no presentan síntomas”.



- “Sin embargo, hay algunos factores de riesgo para la presión arterial alta (o condiciones que pueden volvernos más propensos a desarrollarla). Algunos factores de riesgo no podemos controlarlos, como los antecedentes familiares, la edad, el sexo y la raza. Hay otros factores de riesgo que sí podemos controlarlos, como una dieta deficiente (en especial una que sea alta en sodio), inactividad física, tabaquismo, consumo elevado de alcohol y estrés. Por separado o combinados, estos factores cumplen un papel importante en el desarrollo de la hipertensión”.
- *Recurso complementario: Know Your Risk Factors for High Blood Pressure (Conoce tus factores de riesgo de presión arterial alta)*
  - <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>

## ¿Qué ocurre?

- Hace que el corazón trabaje más
- Daña la capa interna de las arterias
- Puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas

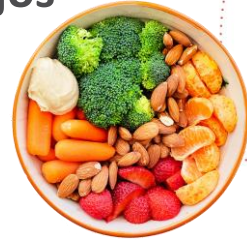


- “La presión arterial alta, si no se trata, puede causar que nuestros corazones trabajen más a fin de proveer la sangre que nuestros cuerpos necesitan. Además, la presión arterial alta puede dañar la capa interna de las arterias, lo que causa enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral y otras afecciones graves”.

## Presión arterial saludable: 2 consejos

### 1. Una **dieta saludable** para el corazón incluye:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Carne magra
- Legumbres
- Lácteos bajos en grasas



### 2. **Limitar el sodio**



- “Es importante comer saludablemente e incluir muchas frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos descremados o bajos en grasa en la dieta. Además, limitar el sodio puede ayudar a reducir la presión arterial”.

## Sodio

- La mayoría proviene de comer alimentos preparados y envasados
- Limitar el sodio mantiene la presión arterial controlada



- “¿Sabías que muchos alimentos comunes aportan más sodio de lo que pensamos a nuestra dieta? Más allá de lo que crean muchas personas, la mayoría del sodio alimentario (más del 70%) proviene de comer alimentos preparados y envasados, no de agregarle sal a la comida cuando cocinamos o comemos.
- Reducir el consumo de sodio puede hacernos sentir mejor y, al mismo tiempo, nos ayuda a controlar nuestra presión arterial”.



## Alimentos populares con alto contenido de sodio

### Pan y bollos

- Busca en las etiquetas nutricionales el que menos sodio tenga

### Pizza

- Agrega verduras por arriba

### Sándwiches

- Come la mitad o agrega una ensalada como guarnición

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (163 mL)	
Servings per Container 3.5	
Amount per serving	
Calories 30 Calories from Fat 0	
Total Fat	0g 0%
Saturated Fat	0g 0%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	520mg 22%
Total carbohydrate	6g 2%
Dietary Fiber	1g 4%
Sugars	5g
Protein	1g



- “Estos son seis alimentos populares que pueden aportar mucho sodio a las dietas:
  - Panes y bollos: busca en las etiquetas nutricionales cuál es la marca que menos sodio tiene.
  - Pizza: una porción de pizza con muchos de los ingredientes tradicionales puede aportar más de la mitad del sodio recomendado por día. Intenta agregarle verduras arriba.
  - Sándwiches: un sándwich o una hamburguesa puede aportarte más del sodio recomendado por día. En vez de un sándwich entero, come la mitad y agrega una ensalada como guarnición.

## Alimentos populares con alto contenido de sodio

### Fiambres y embutidos

- Busca las marcas con menos sodio



### Sopa

- Busca en las etiquetas nutricionales el que menos sodio tenga



### Burritos y tacos

- Haz tu propio condimento para tacos:
  - Media cucharadita de comino, orégano, chile en polvo, ajo en polvo





- “Estos son seis alimentos populares que pueden aportar mucho sodio a las dietas:
  - Fiambres y embutidos: una porción de 2 onzas o seis fetas finas de fiambre puede contener hasta la mitad del sodio alimentario recomendado por día. Busca las marcas con menos cantidad de sodio.
  - Sopa: una taza de sopa enlatada puede tener de 100 a 940 miligramos de sodio. Asegúrate de comparar las etiquetas nutricionales.
  - Burritos y tacos: dos cucharaditas del condimento para tacos envasado pueden contener hasta 430 miligramos de sodio. Intenta preparar tu propio condimento con ½ cucharadita de cada uno: comino, orégano, chile en polvo y ajo en polvo, y tendrás un total de apenas 42 miligramos de sodio.”

# Discusión sobre los cuidados de salud

## Conoce tu presión arterial

- “Hoy te reunirás con un profesional médico y conocerás tu presión arterial. Para garantizar tu privacidad, el profesional escribirá tus medidas. También aprenderás sobre rangos de presión arterial saludables y no saludables.
- Si tu presión arterial no está dentro del rango ‘normal’, te recomendamos que visites a tu propio proveedor de servicios médicos para que te aconseje y te atienda en futuras consultas”.
- *En caso de que sea virtual, utilicen salas separadas para garantizar la privacidad del participante.*






## CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

**✓ COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de este modo:


  
 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).

**DIÁSTOLICA**  
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 como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)	y	DIÁSTOLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	inferior a 120	y	inferior a 80
Presión arterial elevada	120-129	y	80
Hipertensión arterial (hipertensión) en fase 1	130-139	o	80-89
Hipertensión arterial (hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Cada 45 segundos (consulta a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

**✓ SUPERVISE SUS NIVELES**

Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial tras un tiempo bajas.

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

**Obtenga más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)**

**CONSEJOS**

**✓ COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos. Limite las bebidas y los alimentos azucarados, los carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los embutidos refinados y los alimentos altamente procesados.

**✓ MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.

**✓ CONTROLE SU PESO**

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarle a reducir la presión arterial alta.

**✓ EVITE LA NICOTINA**

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.

**✓ DUERMA BIEN**

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y demasiadas están relacionadas con la hipertensión arterial.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encaje en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: "How To Manage Blood Pressure" ("Cómo controlar la presión arterial") en la página 5 del plan de la lección The Role of Food and Your Health: Blood Pressure (La función de los alimentos y su salud: presión arterial).*
  - <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/infographics/lifes-simple-7-blood-pressure-infographic.pdf?la=en>

# Sopa de albahaca y tomate



- *Actividad opcional: Sopa de albahaca y tomate*
  - <https://recipes.heart.org/en/recipes/tomato-basil-soup>



- **Hablen sobre qué es un objetivo “SMART”.**
  - Singular: claramente definido
  - Medible: posible de medir (en números)
  - Alcanzable: realizable o posible
  - Relevante: apropiado o aplicable
  - Temporal: con un determinado plazo
- *Video complementario:*
  - “Achieve More by Setting SMART Goals” (Llega más lejos con objetivos SMART) (1:15) <https://youtu.be/yA53yhiOe04>

## Ejemplo de objetivo SMART

### Objetivo:

Voy a controlar mi presión arterial todas las semanas.

### Objetivo SMART:

Voy a controlar mi presión arterial todos los miércoles a la mañana.



- **Elige una actividad de establecimiento de objetivos.**
- **Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.**
- **Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.**

**Objetivos**  
**S.M.A.R.T.**

**Mi objetivo**

**Paso 5**  
**basado en el Tiempo**  
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?

**Paso 4**  
**Relevancia**  
¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo?

**Paso 3**  
**Alcanzable**  
¿Cómo se puede alcanzar este objetivo?

**Paso 2**  
**Medible**  
¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo?

**Paso 1**  
**especifico**  
¿Qué deseo lograr exactamente?

Crédito por la Kentucky Inclusive Health Collaborative | Creado para la Salud Inclusiva en Kentucky | del Former Developmental Disability Institute de Louisville (Kentucky) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association | American Heart Association en Kentucky para parte de la Kentucky Healthy for Life®  
©2024 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- **Reparte el material “SMART Goal” (“Objetivo SMART”) a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.**
  - <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en>





**¿Tienes alguna pregunta?**

- **Invita a los participantes a que hagan preguntas.**

# ¡Gracias!



- **Agradece a los participantes**
- **Si es el caso, alientalos a que participen de la próxima actividad**
  - **Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación**