

La función de los alimentos y su salud: presión arterial



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



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.



Rompamos el hielo

BLOOD PRESSURE MONITOR

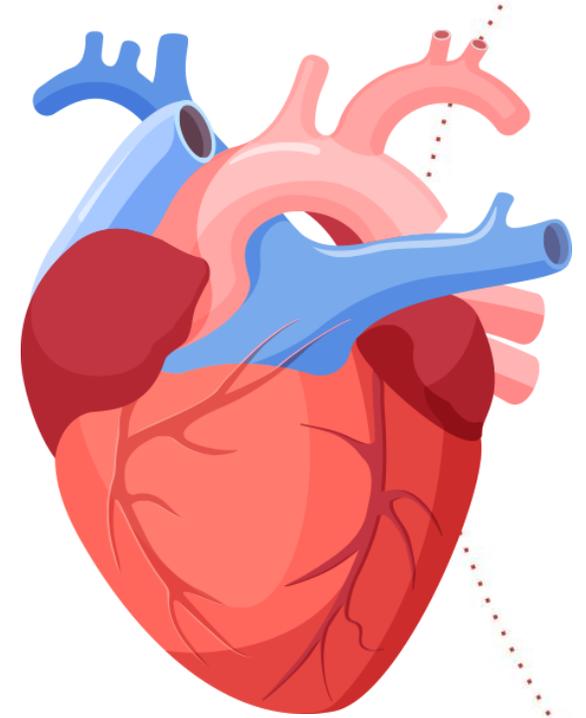
- SYSTOLIC
UPPER NUMBER
- DIASTOLIC
LOWER NUMBER



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?

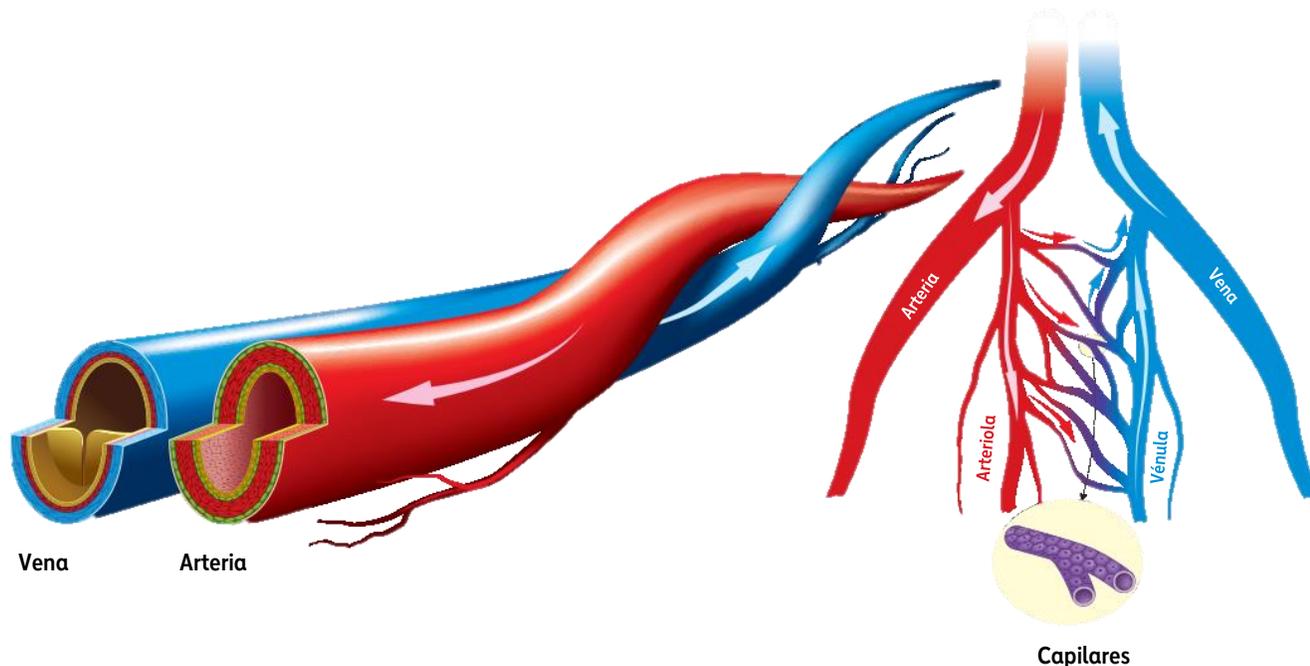
- La presión arterial transporta la sangre en nuestros cuerpos
- Les brinda el oxígeno que necesitan los órganos y los tejidos



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



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**

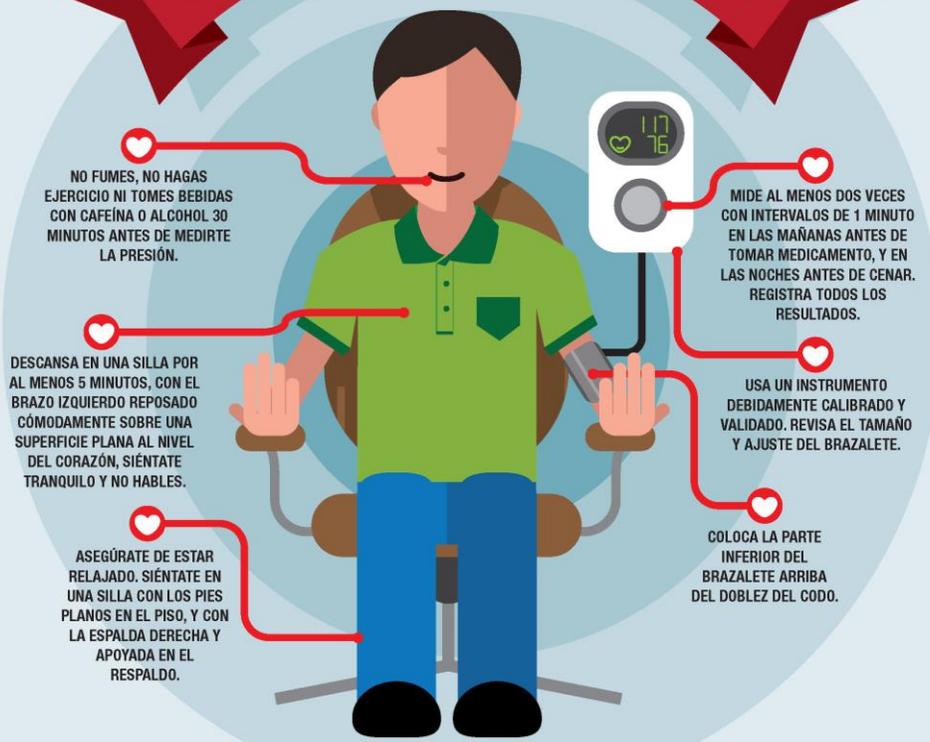
- Número de abajo
- Mide la presión en las arterias cuando el corazón está en **reposo**





American Heart Association.

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFEÍNA 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. REVISAS 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 (HIPERTENSION) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSION) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSION (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



*Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

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	

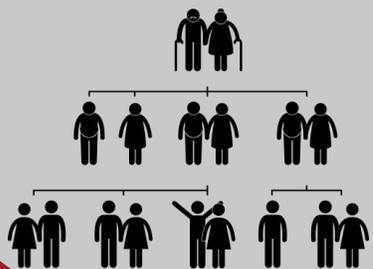
Presión arterial alta (hipertensión)

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



Factores de riesgo

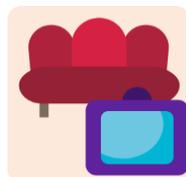
antecedentes familiares



sexo



ausencia de actividad física



edad



estrés



dieta deficiente

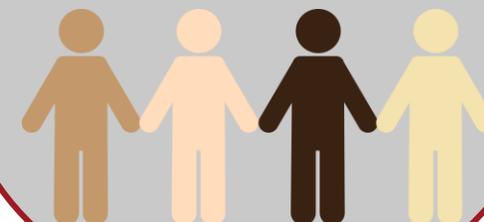


tabaquismo



consumo elevado de alcohol

raza



Clave:

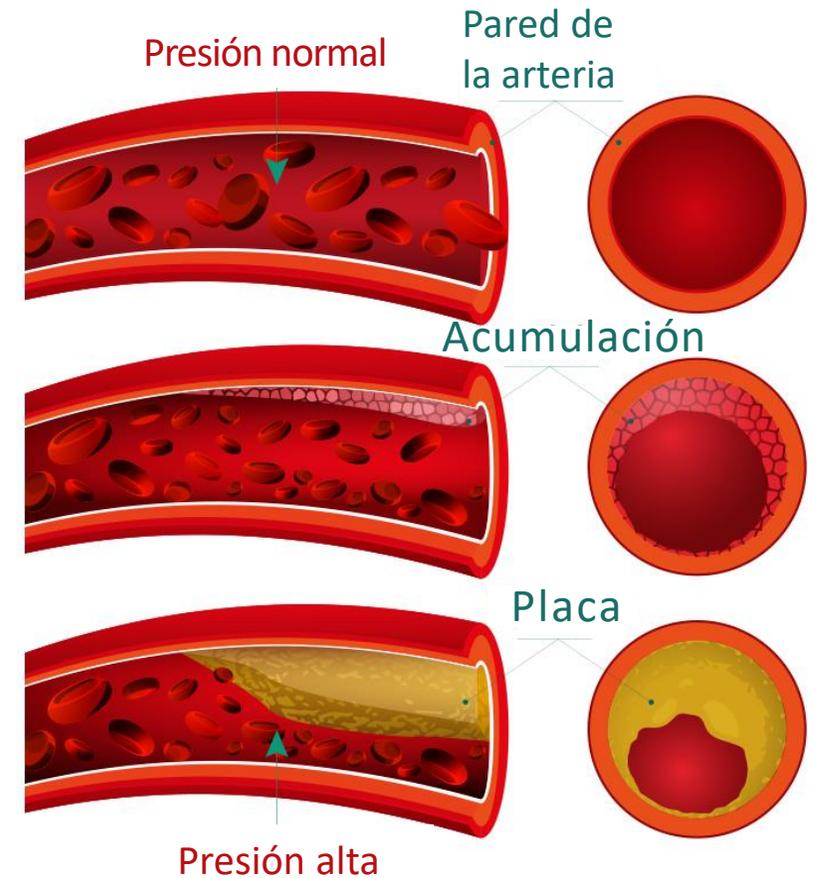
● no podemos controlarlo

○ podemos controlarlo



¿Qué ocurre?

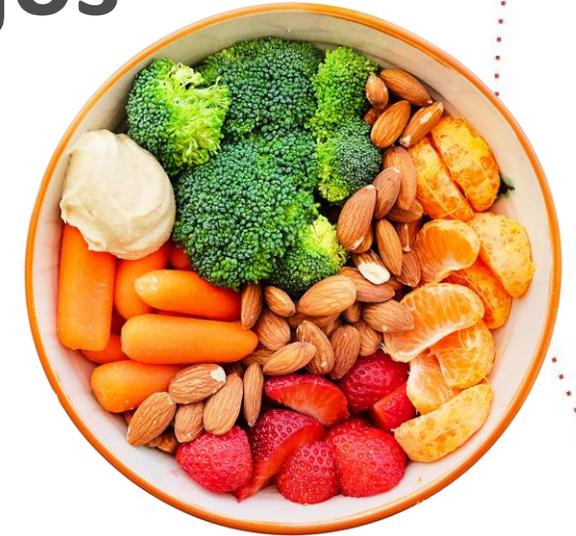
- Hace que el corazón trabaje más
- Daña la capa interna de las arterias
- Puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas



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**

Sodio

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



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



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



Discusión sobre los cuidados de salud

Conoce tu
presión arterial

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 esta manera:



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 como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)	y	DIASTÓLICA 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
Crisis de hipertensión (consulte 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 inusualmente bajas.

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

Obtenga más información en 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, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos 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 ayudarlo 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 dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

Sopa de albahaca y tomate



SMART

What are your **SMART** goals?

Specific



Measurable



Attainable



Relevant



Time-Based



American
Heart
Association®

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.



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
eSpecífico
¿Qué deseo lograr exactamente?

¿Tienes alguna pregunta?

iGracias!

