

Logra un Corazón más Joven Cuidando tu Presión Arterial



Objetivos

- Mencionar correctamente el valor normal recomendado para la presión arterial.
- Identificar al menos dos pasos para realizar el monitoreo de la presión arterial.
- Identificar al menos dos medidas para controlar los niveles de presión arterial.
- Ofrecer dos ejemplos de porciones según la dieta DASH.

Preprueba

1. La hipertensión se caracteriza por la fuerza que ejerce la sangre contra las:
 - a. Paredes de las arterias
 - b. Paredes de los pulmones
2. Se considera **hipertensión** cuando la presión arterial sobrepasa:
 - a. 120/80
 - b. 140/90

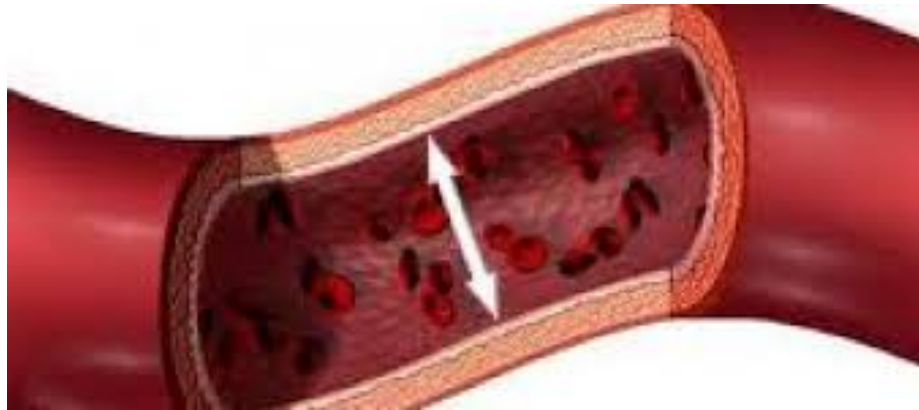
Preprueba

3. Para una persona que No es hipertensa, ¿cuál sería el valor normal recomendado? :
 - a. 110/70
 - b. 120/80

4. Llevar un registro de tu presión arterial te ayuda a:
 - a. Hacer ejercicio de escritura para la mano
 - b. Conocer como está la presión y evaluar con tu médico si el tratamiento que llevas está funcionando

¿Qué es la presión arterial?

- Fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cada vez que el corazón late.



¿Qué es la presión arterial?

- Los valores recomendados son los siguientes:
 - Personas con diabetes, hipertensión o condición renal – **Menos de 120/80 mmHg**
 - Personas sin hipertensión – **110/70 mmHg**

Significado:

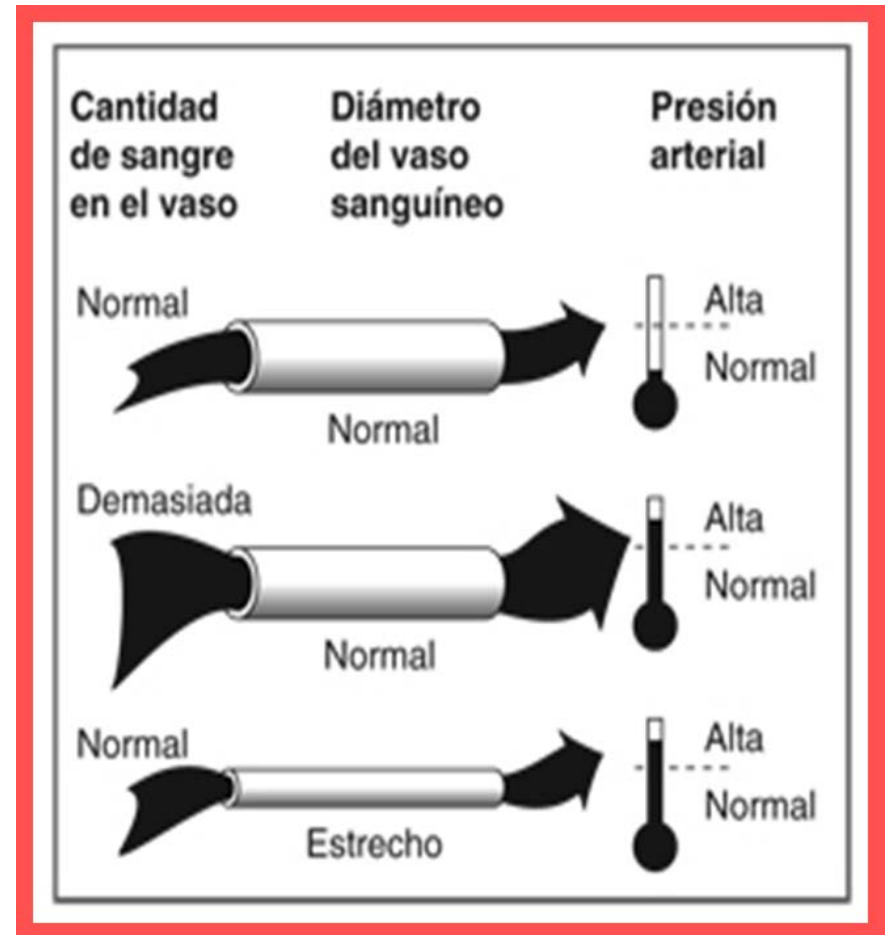
- 120 mmHg= sistólica (cuando el corazón se contrae).
- 80 mmHg= diastólica (cuando el corazón se relaja o está en reposo entre cada latido).

Niveles de presión arterial

Categoría	Sistólica mmHg (número de arriba)	Diastólica mmHg (número de abajo)
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Elevada	120 -129	Menos de 80
Hipertensión Etapa I	130 - 139	80 - 99
Hipertensión Etapa II	140 o más alta	90 o más alta
Crisis Hipertensiva	Más alta de 180	Más alta de 120

¿Qué es la hipertensión?

- Término médico para identificar niveles de presión arterial alta.
- En muchas ocasiones presenta síntomas los órganos dañados.



Síntomas

- No esperes a sentirte mal para pensar que tienes tu presión arterial elevada. La mayor parte de las veces la hipertensión no presenta síntomas, pero algunas personas han reportado:
 - Dolor de cabeza fuerte
 - Visión borrosa
 - Dolor de pecho

Factores de riesgo



Diabetes



**Historial
familiar**



**Dieta alta en grasas y
sodio**



Sobrepeso



**Falta de actividad
física**



Edad



Fumar

Complicaciones a largo plazo

- **Derrame Cerebral** – La presión alta puede causar que los vasos sanguíneos en el cerebro se rompan o se obstruyan más fácilmente.
- **Fallo Cardíaco** – La presión alta puede causar que el corazón se agrande y no suministre sangre al cuerpo.
- **Pérdida de la Visión** – La presión alta puede ocasionar tensión en los vasos oculares
- **Insuficiencia Renal** – La presión alta puede dañar las arterias alrededor de los riñones y reducir su capacidad de filtrar eficazmente la sangre.
- **Otras**

Cómo lograr un corazón más joven

- Según el Centro para el Control de Enfermedades (CDC, 2013), para lograr un corazón más joven, la hipertensión debe ser **monitoreada, tratada y controlada cumpliendo** con la terapia de **medicamentos**.
- Además, debes hacer cambios en como realizar 30 minutos **de actividad física** cinco veces en semana, **dejar de fumar y controlar el consumo de la sal y el sodio** en los alimentos.



Fuente: <http://www.cdc.gov/spanish/signosvital/EdadDelCorazon/index.html>.



10 minutos al día para controlar tu presión arterial



- Con solo separar 10 minutos diarios podrás controlar tu nivel de presión arterial y reducir el riesgo de complicaciones, antes de comenzar tu día:
 - ✓ Al levantarte, relájate y estira tus músculos.
 - ✓ Ve al baño y descarta orina antes de tomarte la presión arterial.
 - ✓ Monitorea tu nivel de presión arterial.
 - ✓ Anota los resultados en un registro.
 - ✓ Toma tus medicamentos a la hora indicada.

Mantén tus niveles adecuados

En cada visita médica es importante que evalúen tus niveles de presión arterial. Pregúntale a tu médico qué valor es saludable para ti y lleva un registro de tus niveles.



Nivel adecuado

- 110/70 o menos



Personas con diabetes o enfermedades cardíacas

- Menos de 120/80

Nivel elevado

- 130/ 80 o más

Monitoreo de la presión arterial

- Debes tomarte la presión en la misma posición, preferible en una silla con el brazo apoyado, de manera que el mismo quede completamente relajado y no haya ningún tipo de contracción.
- Saca tiempo para tomarte la presión, no lo hagas de forma rápida y siempre a la misma hora.
- Lleva un registro de tus niveles y enséñaselo a tu médico. Solicítale que compare tus resultados con los que se toman en su oficina.



REGISTRO DIARIO DE TU PRESIÓN ARTERIAL

¡Mantén el control de tu presión arterial!

**Lleva un registro diario de las medidas de presión arterial y
compártelas con tu médico en cada visita.**

Es importante que éste evalúe los valores de tu presión para referencias de tu tratamiento.

NOMBRE DEL AFILIADO: _____

MÉDICO PRIMARIO: _____ TELÉFONO: _____

METAS DE PRESIÓN SISTÓLICA: _____ METAS DE PRESIÓN DIASTÓLICA: _____

LECTURAS DE PRESIÓN

FECHA	HORA	SISTÓLICA	DIASTÓLICA	PULSO	SÍNTOMAS

Medicamentos para un corazón joven

Existen diferentes tipos de medicamentos. Tu médico recomendará cual(es) debes utilizar.

- Entre los más comunes están:
 - **Diuréticos** – ayudan a eliminar líquido y sodio del cuerpo.
 - **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina** (ACE, por sus siglas en inglés) –bloquean la enzima que eleva la presión arterial.
 - **Betabloqueadores, cálcicos y vasodilatadores-** ayudan a relajar y dilatar los vasos sanguíneos y a reducir la presión dentro de ellos.

Actividad física

Para tener un corazón más joven es importante realizar alguna actividad física

- Consulta con tu médico primario antes de realizar algún tipo de actividad física.
- Por lo regular, se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física (según CDC), por lo menos 5 días a la semana.

No olvides el control del colesterol

- Para mantener un corazón joven, tu nivel de colesterol total debe ser menor de 200mg/dL:
 - **Colesterol malo** (LDL, por sus siglas en inglés) – menos de 100mg/dL.
 - **Colesterol bueno** (HDL, por sus siglas en inglés) – entre 40-60mg/dL.
 - **Triglicéridos** – menos de 150mg/dL.



Dieta “DASH” para un corazón joven

“Dietary Approaches to Stop Hypertension” – ayuda a controlar la presión arterial, niveles de colesterol y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Se recomienda :

- Reducir el consumo de sal, grasas saturadas, colesterol y grasa total.
- Reducir las carnes rojas, dulces, azúcares añadidas y bebidas que contienen azúcar.
- Aumentar el consumo de frutas, vegetales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Aumentar los granos integrales, pescado, aves y nueces.



FUENTES EXCESIVAS Y PROCESADAS

Evitar/Minimizar



100g de Jamon de pavo/pierna
600-1000mg de sodio



1 cucharada de soya
520mg de sodio



1 lata de atun en agua
400mg de sodio



1 agua saborizada 340mg de sodio
Bebidas deportivas: 420mg



Comida congelada y
Sopas instantaneas
600-1000mg de sodio



1/2 cucharadita de sal
1150mg de sodio

FUENTES NATURALES DE SODIO

Incluir



1 taza de remolacha
70mg de sodio



100g de pechuga de pollo
75mg de sodio



4 claras de huevo
219mg de sodio



1 taza de celeri
85mg de sodio



100g de camaron
150mg de sodio

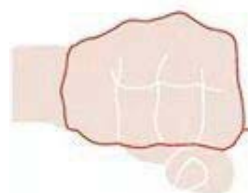


1 taza de espinaca cocida
148mg de sodio

EL SODIO

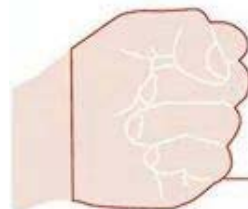
Porciones de alimentos

■ Las manos nos dicen cuánto



Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



Helado

Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.



Verduras y hortalizas

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.



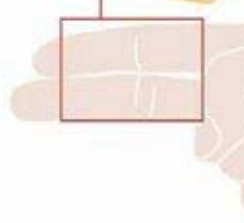
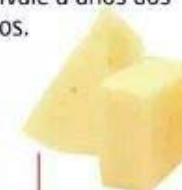
Mantequilla

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



Queso

La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



Carne

La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.



Lectura de las etiquetas

- Lea la etiqueta para comparar el sodio entre diferentes marcas de bebidas y alimentos; elija aquellos más bajos en sodio.
- Los alimentos enlatados, empacados o congelados pueden tener un contenido de sodio particularmente alto.
- Como regla general:
 - Un 5% o menos del VD de sodio por ración es bajo.
 - Un 20% o más del VD de sodio por ración es alto.

Lectura de las etiquetas

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g) ←	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 870mg ←	26%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	

**Empiece aquí:
Tamaño de la porción.**

Revise siempre el tamaño de la porción
y el número de raciones en el envase.

**Si consume todo el envase,
¡usted está comiendo 2 raciones!**

**Busque por la cantidad de sodio.
¡Esta lata de sopa contiene mucho sodio!**

Lectura de las etiquetas

Opción Baja en Sodio

Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving

Calories 280 Calories from Fat 35

% Daily Values*

Total Fat 4g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 430mg 18%

Total Carbohydrate 47g 16%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 5g

Protein 11g 22%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

VS.

Opción Alta en Sodio

Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving

Calories 320 Calories from Fat 90

% Daily Values*

Total Fat 15g 23%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 900mg 38%

Total Carbohydrate 45g 15%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 3g

Protein 12g 24%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Recomendaciones al consumir sodio:

Población general:

- No más de **2,300** mg al día.
- Aproximadamente 1 cucharadita de sal de mesa.

Personas mayores de 51 años con:
-Hipertensión
-Diabetes
-Enfermedad Crónica del Riñón

- Menos de **1,500** mg al día.
- Bajo en sodio se define como 140 mg o menos por porción.



7 consejos para reducir el sodio en la dieta

1. Prepara tu propia comida cada vez que puedas.
2. Condimenta sin añadir sal o utiliza condimentos bajo en sodio.
3. Incluya ajo y especias naturales en los alimentos que prepares para resaltar sabor de las comidas.
4. Compra alimentos frescos o congelados en vez de enlatados.
5. Antes de consumir los enlatados, enjuégalos para eliminar parte del sodio.
6. Reduce el tamaño de tus porciones.

Para mantener un corazón joven

- Identifica junto a tu médico tus niveles recomendados de presión arterial.
- Monitorea y lleva un registro de los niveles de presión arterial a tus citas médicas.
- Sigue el tratamiento según indicado por tu médico y no lo interrumpas o cambies sin consultarle.
- Consulta qué actividad física puedes realizar.
- Lleva una alimentación balanceada y baja en sodio.
- Realiza tus pruebas preventivas todos los años.



Sentirse bien no tiene precio



Para atraer a nuestra vida lo que deseamos, debemos tener en consideración cómo nos sentimos con nuestra...

-Salud

-Relaciones

-Pertenencias

-Vida

-Y con nosotros mismos

Recuerda, sentirnos bien es el reflejo de buenas decisiones en todas las áreas de nuestra vida.

Posprueba

1. La hipertensión se caracteriza por la fuerza que ejerce la sangre contra las:
 - a. Paredes de las arterias
 - b. Paredes de los pulmones

2. Se considera **hipertensión** cuando la presión arterial sobrepasa:
 - a. 120/80
 - b. 140/90

Posprueba

3. Una persona que **No** es hipertensa, el valor normal recomendado para la presión arterial es:
 - a. 110/70
 - b. 120/80

4. Llevar un registro de tu presión arterial te ayuda a:
 - a. Hacer ejercicio de escritura para la mano
 - b. Conocer como está la presión y evaluar con tu médico si el tratamiento que llevas está funcionando

Respuestas

1. La hipertensión se caracteriza por la fuerza que ejerce la sangre contra las:
 - a. Paredes de las arterias
2. Se considera **hipertensión** cuando la presión arterial sobrepasa:
 - a. 120/80
3. Una persona que **No** es hipertensa, el valor normal recomendado para la presión arterial es:
 - a. 110/70
4. Llevar un registro de tu presión arterial te ayuda a:
 - b. Conocer como está la presión y evaluar con tu médico si el tratamiento que llevas está funcionando

¿Dónde buscar ayuda?

**Departamento de Salud
Mental Integrada**

Línea de Acceso al Afiliado

7 días a la semana, 24 horas al día

1-877-721-7722





MMM | PMC
Haciendo Contacto

Para una consulta de salud inmediata,
llámanos al

MMM: 1-866-677-7779 (libre de cargos)

PMC: 1-866-516-7704 (libre de cargos)

1-866-690-7771 TTY (audioimpedidos)



Referencias

2012 American Heart Association: *Blood Pressure tracker instructions*.

Recuperado de: http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_305157.pdf

2013 CDC Million Hearts: *Self-Measured Blood Pressure Monitoring*. Actions steps for public Health practitioners. Recuperado de:

http://millionhearts.hhs.gov/Docs/MH_SMBP.pdf

2015 USA.gov. The Guide to Community Preventive Services. *Cardiovascular Disease Prevention and Control: Self-Measured Blood Pressure Monitoring Interventions for Improved Blood Pressure Control – When Combined with Additional Support* Recuperado de:

<http://www.thecommunityguide.org/cvd/SMBP-additional.htm>

2016 U.S. Food and Drug Administration El sodio en su dieta:

Use la Etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo Recuperado de: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm316876.htm>