

# Sea previsor

*Controle su presión arterial*



## 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



## ¿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](http://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™**

## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## **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.**



## 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.*

## 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.



## ¿Qué es la presión arterial?

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



## 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.

## 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:

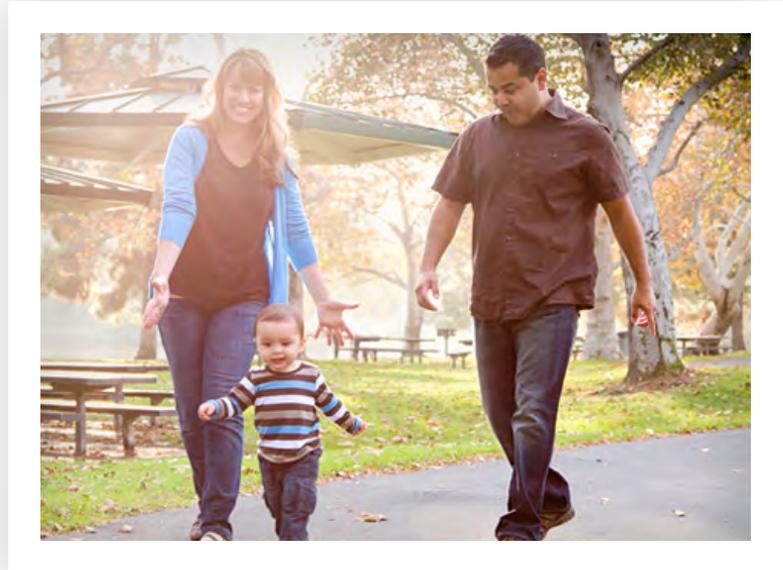
- Recetarle medicamentos y recomendarle cambios en su estilo de vida para ayudarle a que baje.
- Para la mayoría de las personas con HBP que están bajo tratamiento médico, el objetivo es lograr una presión arterial de <130/80. Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, debería preguntarle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



## 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



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

# Consequences of High Blood Pressure



High blood pressure (HBP) can injure or kill you. when high blood pressure is uncontrolled, it can lead to:

## STROKE

HBP damages arteries that burst or clog more easily.

**77%** of people who have a first stroke have HBP. HBP increases your stroke risk by four to six times.

## VISION LOSS

HBP can strain the vessels in the eyes.

## HEART ATTACK

HBP damages arteries that can become blocked.

**69%** of people who have a first heart attack have HBP.

## HEART FAILURE

HBP can cause the heart to enlarge and fail to supply blood to the body.

**75%** of people with congestive heart failure have HBP.

## KIDNEY DISEASE/FAILURE

HBP can cause arteries around the kidneys to narrow, weaken or harden so the kidneys lose their ability to filter blood.

HBP is the second-leading cause of kidney failure.

## ERECTILE DYSFUNCTION

HBP leads to erectile dysfunction because of reduced blood flow throughout the body.

These conditions can happen over several years, but they can be prevented by controlling blood pressure.

## Did You Know?

- At 50, total life expectancy is five years longer for people with normal blood pressure.
- The estimated cost of HBP in 2010 (the most-recent statistics available) is \$46.4 billion.

Check.  
Change.  
Control.™

For more information  
[heart.org/bloodpressure](http://heart.org/bloodpressure)

## Consecuencias de la HBP

### ¿Sabía esto?

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



EmPOWERED  
To Serve™

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

## 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.



## 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.





## 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



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

## 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.*



## 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).



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.



## Presión arterial alta

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



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.



## 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™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

## CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consumo frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



## 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.



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

# Envolver



## ¡Apreciamos sus pensamientos!

- Cuéntanos qué te gustó más. Envíanos un email a: [empoweredtoserve@heart.org](mailto:empoweredtoserve@heart.org)



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

## 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).



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

# 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](http://empoweredtoserve.org)  
© 2018 American Heart Association



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2018 American Heart Association, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.