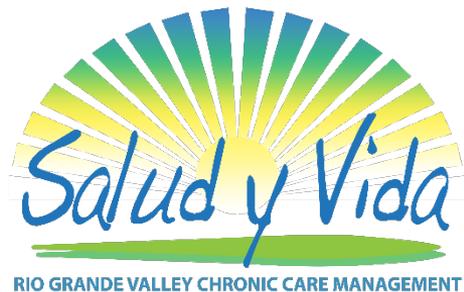




PRESIÓN ARTERIAL ALTA



<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>



Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Cameron County

Brownsville Schedule

Su Clínica

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

Tony Gonzalez Recreational Park

Start : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

Brownsville Community Health Center

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

Harlingen Schedule

Su Clínica

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

Rio Grande State Center

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

San Benito Schedule

San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Hidalgo County

Alton Schedule

Alton Recreational Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

McAllen Schedule

Hope Family Health Clinic

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



Definir qué es la hipertensión

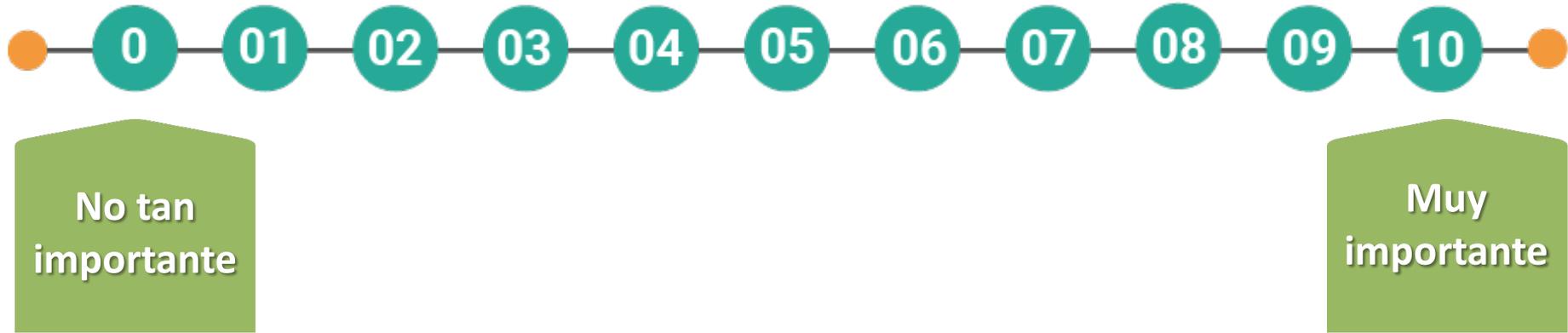
Conocer cuáles son los síntomas de la hipertensión e hipotensión, y cómo actuar en cada caso.

Identificar cuál es su rango de presión arterial meta.

Conocer qué actividades saludables pueden ayudarle a controlar la hipertensión.

Aprender a revisar su presión y a llevar su propio monitoreo.

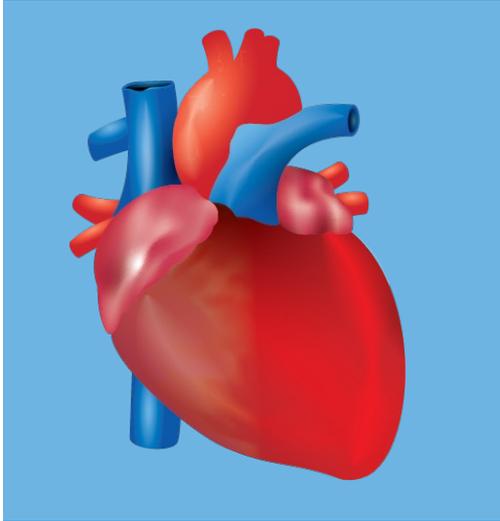
ESCALA DE IMPORTANCIA: ¿Qué tan importante es para usted controlar su presión arterial?



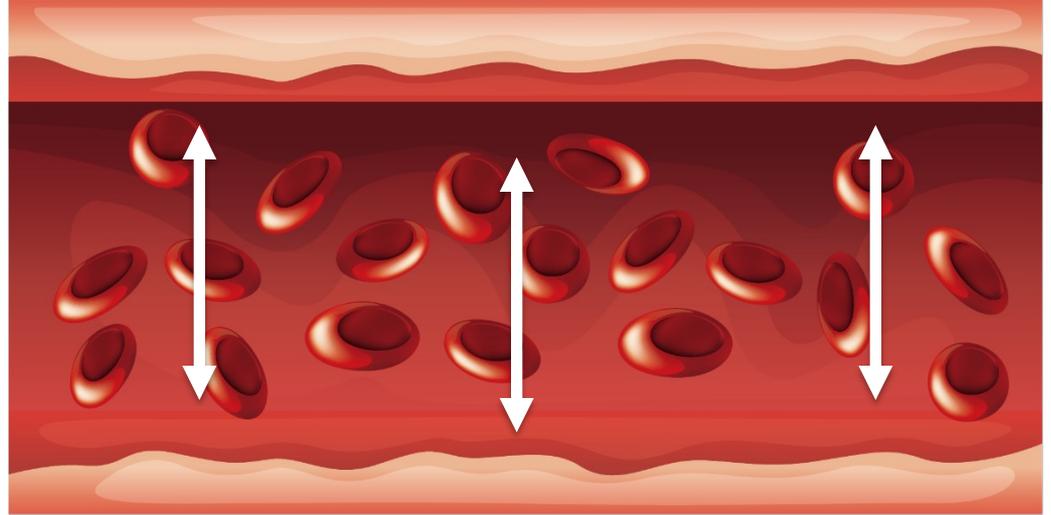
En una escala de 1 a 10, ¿Qué tan importante es para usted controlar su presión arterial?

¿Qué es la presión arterial?

CORAZÓN



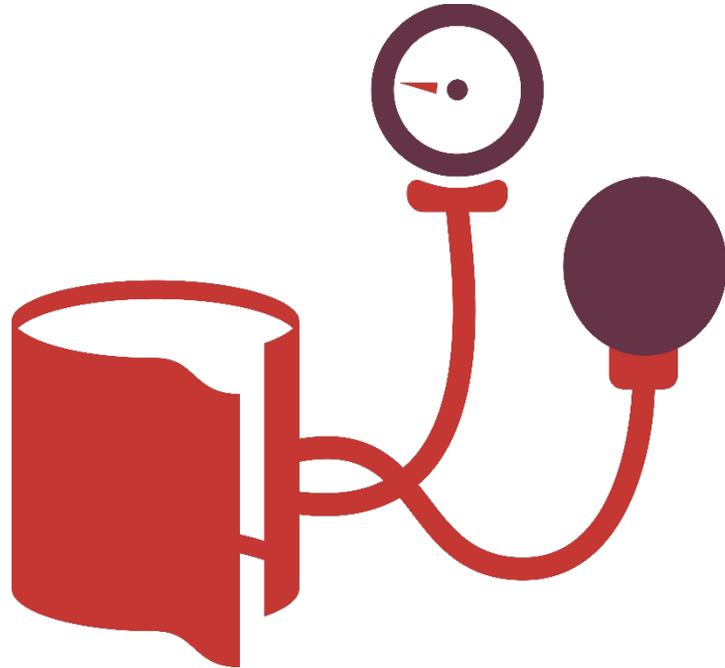
ARTERIA



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cada vez que el corazón se contrae y se relaja.

¿Qué es la presión arterial alta?

Se tiene presión alta cuando la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es más alta de lo que debería.



Rango de presión arterial normal

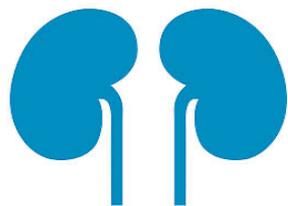
SISTÓLICA	120
DIASTÓLICA	80

El rango de presión arterial óptimo o normal es menor que 120/80.

VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL NORMAL PARA PERSONAS CON DIABETES

SISTÓLICA	130
DIASTÓLICA	80

Para prevenir o reducir el riesgo de complicaciones causadas por la diabetes en:



riñón



corazón



ojos

la presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80

Presión arterial Sistólica

SISTÓLICA	130
DIASTÓLICA	80

La presión arterial sistólica es el número en la parte de arriba de su lectura, que es la fuerza de la sangre en las arterias cuando el corazón late.

Presión arterial Diastólica

SISTÓLICA	130
DIASTÓLICA	80

La presión arterial diastólica es el número en la parte de abajo de su lectura, que es la fuerza de la sangre en las arterias cuando el músculo del corazón se relaja.

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

Categorías de Presión Arterial



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 (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

©American Heart Association

heart.org/bplevels

¿Qué es la hipertensión?



Se tiene **hipertensión** cuando la presión arterial sistólica es igual o mayor a **130**, o cuando la presión diastólica es igual o mayor a **80**.

La hipertensión y la diabetes

ES COMÚN

La hipertensión es muy común en personas con diabetes.

50%

Cerca del 50% de quienes padecen diabetes, tienen la presión arterial alta.



MAYOR RIESGO

Las personas con diabetes y presión arterial por encima de 130/80, tienen más riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares, del riñón y de los ojos.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Hábitos que se pueden cambiar

Obesidad

Estilo de vida

Lípidos (grasas) en la sangre

Fumar

Estrés



FACTORES DE RIESGO **NO** MODIFICABLES

No se pueden cambiar

Edad

Historial familiar

Diabetes

Etnia

Ataque al corazón previo



RIESGOS DE LA PRESION ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer:



Enfermedades
cardiovasculares



Derrame Cerebral

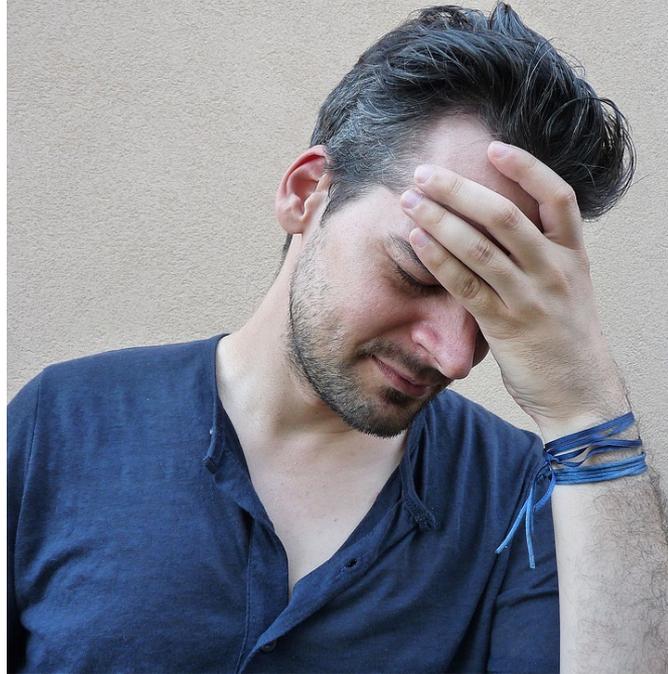


Enfermedades del riñón

Síntomas de presión arterial alta?

MAREO

En muchos casos, la hipertensión no produce ningún síntoma.

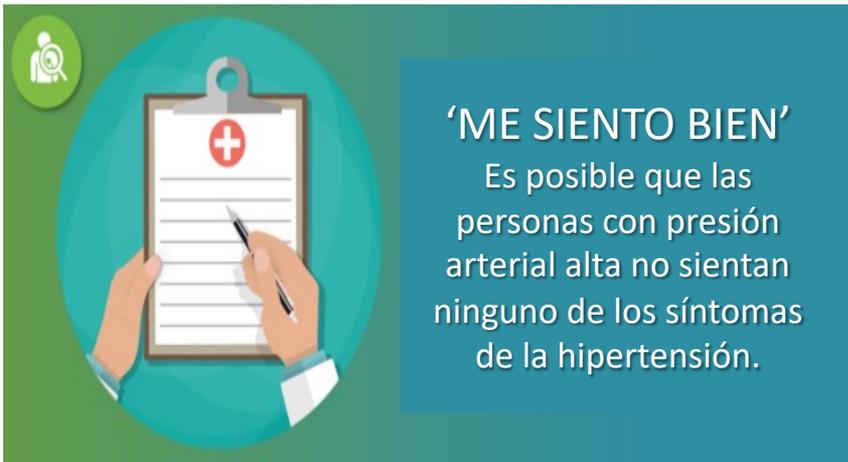


En la mayoría de los casos, la presión arterial alta no provoca dolor de cabeza o mareos.

DOLOR DE CABEZA

Es por eso que se le conoce como “El enemigo silencioso”

Y, ¿Cuáles son los síntomas?



‘ME SIENTO BIEN’

Es posible que las personas con presión arterial alta no sientan ninguno de los síntomas de la hipertensión.

Mito: Las personas con presión arterial alta experimentan síntomas como nerviosismo, sudoración, mareos, dolor de cabeza, dificultad para dormir, o enrojecimiento facial.

Verdad:

La presión arterial alta, generalmente, no presenta síntomas, por eso se le conoce como el “asesino silencioso”. Si usted está ignorando sus niveles de presión alta porque piensa que para que sea peligrosa necesita tener síntomas, debe tener en mente que podría estarse jugando la vida.



El “asesino silencioso”

A la presión arterial alta también se le conoce como “el asesino silencioso”



Hay muchas personas que tienen la presión arterial alta y no lo saben. Esto se debe a que, en muchos casos, no presentan ningún síntoma.

¡Tome el control!



La presión arterial debe revisarse regularmente en cada visita al médico y en el hogar con frecuencia.

¿QUÉ ES LA HIPOTENSIÓN?

¿Qué es la HIPOTENSIÓN?

La Hipotensión ocurre cuando la presión arterial es más baja de lo que debería, basado en un rango de presión arterial saludable



Generalmente, el rango de presión arterial saludable es 120/80 mm Hg.



La presión arterial baja es, generalmente, menor a 90 mm Hg sistólica (el número de arriba) o menor que 60 mm Hg diastólica (el número de arriba)



- Cuando se tiene hipotensión, hay un flujo bajo de sangre al cuerpo. Esto significa que el cuerpo puede que no esté obteniendo suficiente oxígeno y nutrientes.
- La hipotensión, generalmente, es temporal y ligera.
- Si la presión se baja demasiado o permanece muy baja por mucho tiempo, puede ser muy peligrosa. A esto se le conoce como *Shock* (hipotensión extrema).



La presión arterial baja es, generalmente, menor a 90 mm Hg sistólica (el número de arriba) o menor que 60 mm Hg diastólica (el número de arriba)

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (no. de arriba)		Diastólica mm Hg (no. de abajo)
Presión arterial baja (Hipotensión)	Menor que 90	O	Menor que 60
Normal	90 a 120	Y	60 a 80

¿Qué es la hipotensión?

SÍNTOMAS DE HIPOTENSIÓN



Mareos o aturdimiento



Desmayo



Visión borrosa



Náusea o vómito



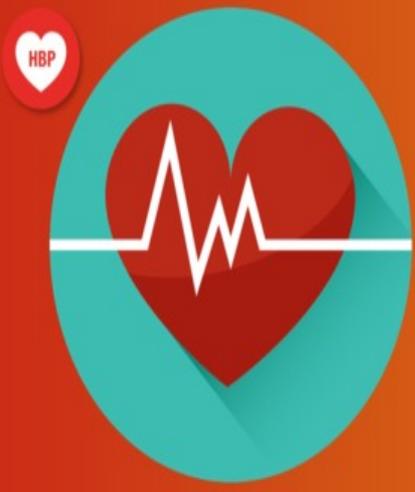
Cansancio o
debilidad



Confusión o problemas de
concentración

Y, ¿Qué hay del pulso?

Diferencia entre presión arterial y pulso



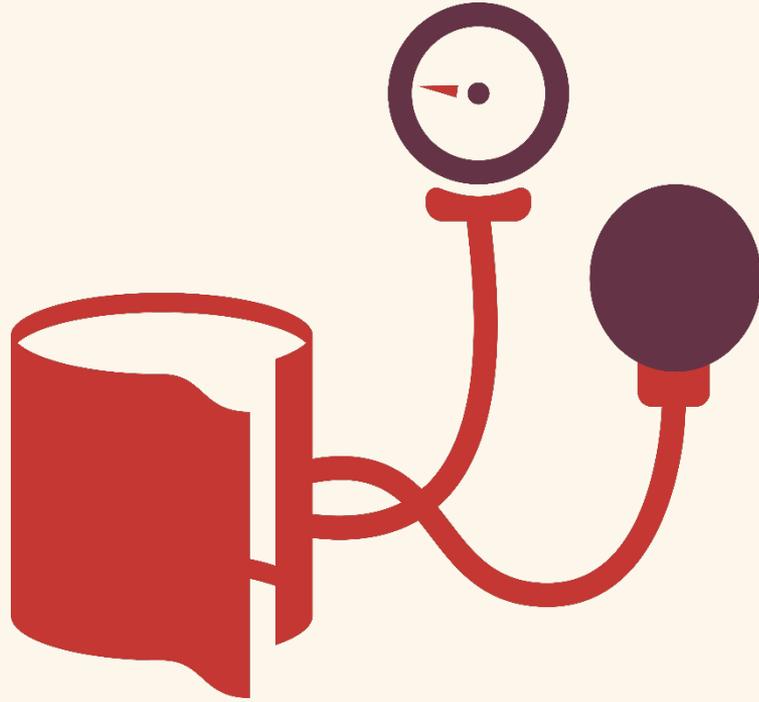
¿PARA QUÉ SIRVE REVISAR EL PULSO?
El pulso no le indica si tiene presión arterial alta o baja.

A diferencia del pulso, la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al pasar por los vasos sanguíneos, venas y arterias.



El pulso y la presión arterial son dos mediciones diferentes, que indican distintos signos de salud. El pulso, indica el número de veces que late el corazón por minuto. La cantidad de pulsaciones normales varía de persona a persona. Conocer cuál es su pulso puede ser un indicador de salud muy importante. Hable con su doctor sobre cuál debe ser el rango de su pulso normal.

ACTIVIDAD



**¿CÓMO SE MIDE
LA PRESIÓN
ARTERIAL?**

¡A HACER EJERCICIO!



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Come saludable



Haz ejercicio



Mantente en un peso saludable



Haz chequeos de rutina



Toma los medicamentos como los recete tu doctor



Reduce el consumo de sal



Limita el consumo de alcohol

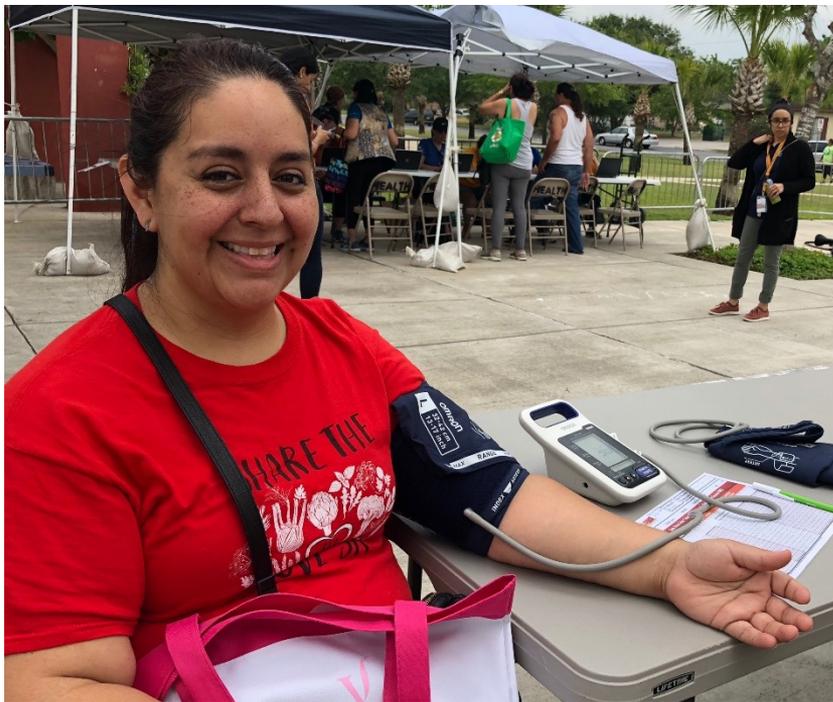


Deja de fumar

¿CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

**CONTROLE SU
DIABETES**

**Si su diabetes
empeora,
también
empeorará su
hipertensión.**



**REVISE SU PRESIÓN
ARTERIAL CON
FRECUENCIA**

**Y no olvide su medicamento si se
lo han recetado.**

¿CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?



HAGA EJERCICIO



COMA SALUDABLE

Evite subir de peso haciendo ejercicio y manteniendo una dieta saludable, rica en frutas y verduras.



30 MIN. DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA

Haga al menos 30 minutos de actividad física al día, como caminar a paso rápido.

¿CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

Una dieta rica en frutas y vegetales, y baja en sal, puede bajar la presión sistólica hasta 11 puntos.*



* “Nuevas normas de presión arterial alta: ¿Crees que tu presión arterial está bien? Piénsalo dos veces...”

Harvard Health Blog; Nov 2017

¿CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

Limite el consumo de sal (Sodio)



Para personas mayores de 50 años, o con hipertensión, diabetes u otro padecimiento crónico, el consumo de sal debe limitarse a 1,500 mg. al día.

Se recomienda limitar el consumo de sal a menos de 2,300 mg. al día (1 cucharadita aproximadamente).



¿CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

Limite el consumo de sal (Sodio)

- ✓ ¡Fíjese en la etiqueta!
- ✓ Evite las comidas procesadas, empaquetadas o enlatadas.
- ✓ Trate de comer en casa, así sabrá exactamente qué lleva cada comida.
- ✓ Use condimentos sin sal, como ajo en polvo o hierbas de olor. Limite la sal de ajo y la sal de mesa.
- ✓ En lugar de sal, use limón o limas para agregar sabor a sus comidas.

Nutrition Facts			
Per 1 burger (130 g)			
Amount		% Daily Value	
Calories	200		
Fat	9 g		14 %
Saturated Fat	2 g		15 %
+ Trans Fat	1 g		
Cholesterol	70 mg		
Sodium	800 mg		33 %
Carbohydrate	4 g		1 %
Fibre	0 g		0 %
Sugars	0 g		
Protein	25 g		
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	4 %	Iron	2 %

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Evite el tabaco.



**BUSQUE
AYUDA**



**Pregunte a su proveedor
de salud por tratamientos
disponibles.**



LLAME

**Para asistencia gratuita, llame al 1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569) o visite [CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos).**

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Controle el estrés

Tenga una actitud positiva a la vida.

Haga ejercicios de relajación y meditación.

Haga ejercicio regularmente. La actividad física es una de las mejores formas para reducir el estrés.

Pida ayuda cuando la necesite. Hable con un amigo, o algún familiar.

Tómese un tiempo libre para salir y disfrutar de la naturaleza.



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Consejos para controlar el estrés



Practique cualquier actividad que disfrute, como leer un libro, jardinería, etc.

Coma bien (saludable)—más frutas y verduras; menos azúcar.

¡Duerma bien!



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Tome los
medicamentos como
los haya recetado el
doctor.



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Preguntas que consultar con su doctor sobre los medicamentos

¿Cada cuándo debo tomarlos?

¿Qué cantidad (dosis) debo tomar?

¿Puedo tomarlo en ayunas?

¿Qué debo hacer si se me olvida tomarlos?



¿Puedo tomar alcohol mientras estoy en tratamiento?

¿Qué problemas debo anticipar?

¿Qué debo hacer si mis niveles de presión arterial bajan de más?

¿Cuando desaparecen los efectos secundarios?

¡Siempre busque ayuda!



Si tiene dudas,
recuerde que siempre
puede preguntarle a
su doctor o algún
profesional de la
salud.

Modelo a Seguir
Samantha
Monroy



<https://vimeo.com/261389800>

<https://vimeo.com/261389800>

Modelo a
Seguir Daniel
Naredo



<https://vimeo.com/278558635>

Modelo a
Seguir
Miriam Larga

<https://vimeo.com/232875676>

<https://vimeo.com/232875676>

Miriam Larga
Modelo a Seguir



<https://vimeo.com/232875676>

¿EN QUÉ ÁREA VOY A TRABAJAR PARA MEJORAR MI PRESIÓN ARTERIAL?



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



ESTAR ACTIVO



**TOMAR
MEDICAMENTOS**



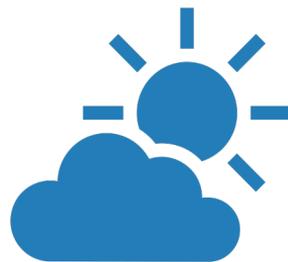
CONTROL



**SOLUCIÓN DE
PROBLEMAS**



**REDUCCIÓN DE
RIESGOS**



**AFRONTAMIENTO
SALUDABLE**

EL PLAN

Desventajas	Ventajas

HAGA UN PLAN

**Fijar metas es la clave del éxito.
Póngase metas pequeñas, claras y realistas, y escríbalas.**

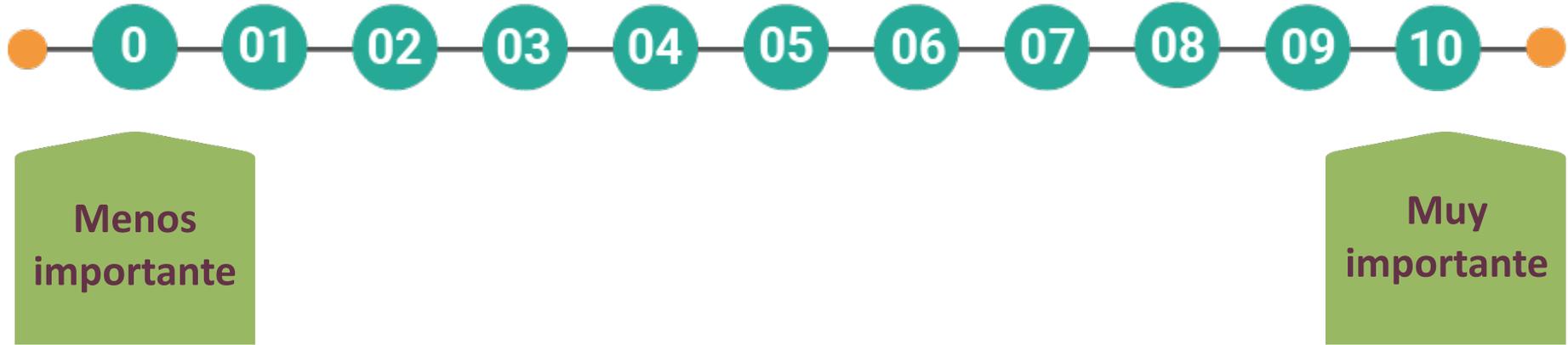
¿Qué actividades saludables va a realizar para controlar su hipertensión?

¿Qué tan seguido va a revisar su presión arterial?

¿Qué consejos va a tomar para bajar su consumo de sal?

¿Cuándo va a empezar?

EL PLAN



En una escala de 1 a 10, ¿Qué tan seguro está de que pueda seguir su plan?

REFERENCIAS

Diabetes Empowerment Education Program DEEP 6th Edition May 2012

Ferdinand, K. C., Patterson, K. P., Taylor, C., Fergus, I. V., Nasser, S. A., & Ferdinand, D. P. (2012). Community-Based Approaches to Prevention and Management of Hypertension and Cardiovascular Disease. *The Journal of Clinical Hypertension*, 14(5), 336-343. doi:10.1111/j.1751-7176.2012.00622.x

Heredia, N, Lee, M, Mitchell-Bennett, L, Reininger, B.M. Tu Salud; Sí Cuenta! Your Health Matters! A Community-wide Campaign in a Hispanic Border Community in Texas. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2017

“New high blood pressure guidelines: Think your blood pressure is fine? Think again...”, Harvard Health Blog; Nov 2017