

# Controle la alta presión de la sangre

---

**Audiencia:** Personas con diabetes, personas que desean prevenir o controlar las enfermedades cardiovasculares

**Objetivos:** Los participantes:

1. Aprenderán que si controlan la alta presión de la sangre, podrán reducir su riesgo a las enfermedades cardiovasculares, especialmente las personas que tienen diabetes
2. Podrán identificar los alimentos, bebidas y hábitos de vida que aumentan o disminuyen la presión de la sangre.

**Tiempo requerido:** Aproximadamente 30 minutos, sin contar las actividades de sodio, las cuales son opcionales. Si contamos las actividades de sodio, la presentación puede durar de 45–60 minutos. Si desea que la actividad dure 15 minutos, concéntrese en la dieta DASH, la necesidad de controlar el peso consumiendo menos calorías, la importancia de la actividad física, y las maneras de disminuir el sodio en la dieta.

**Equipo:** Un proyector de transparencias y una pantalla, transparencias, tablón para escribir, marcadores de fieltro, tres libretas.

**Modelos:** Un par de zapatos cómodos (para caminar); pesas de mano de 5-libras; muestras de sustitutos de sal; botella de vino; un limón fresco; una caja de cereal marca “Total”; una lata de sopa condensada; un envase de requesón (cottage cheese); una comida congelada baja en calorías; una hamburguesa de algún sitio de comida rápida; una lata de refresco de dieta; una bolsa pequeña de papitas saladas; una caja de palomitas de maíz para hornos de microondas; una copa de vino llena de jugo de uvas; un vaso de cerveza lleno de “root beer”; un vaso lleno de té helado.

**Hojas de información:** “¡No le pongas sal—mejor hierbas y especias!” hojas de actividad “Escoja alimentos bajos en sodio” hoja de información de la “Dieta DASH” (disponible en el sitio de Internet en [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov))

## Plan de la lección

*(Nota: el texto acerca de la diabetes puede ser eliminado si no hay nadie en su audiencia con diabetes.)*

¿Cuántos de ustedes tienen alta presión de la sangre? *(Haga que los participantes levanten la mano en caso de tener la presión alta).* Usted no es el único. Cerca de 50 millones de personas en los Estados Unidos tienen alta presión de la sangre. En las personas con diabetes tipo 2, la alta presión de la sangre es dos veces más común que en las personas que no tienen diabetes. De hecho, la alta presión de la sangre y la diabetes son como gemelas. *(Muestre la transparencia titulada “La diabetes y la alta presión parecen mellizas”)* los médicos usan el nombre Síndrome X para describir la condición en la cual una persona tiene diabetes, alta presión de la sangre, triglicéridos altos (grasas de la sangre), y obesidad.

La alta presión de la sangre aumenta su riesgo a las enfermedades del corazón, enfermedades de los riñones, y derrame cerebral. *(Muestre la transparencia titulada “Ignorando tu alta presión”)* Aunque los síntomas de alta presión (y a veces de la diabetes) puede que no sean obvios, no podemos ignorarlos. Si lo hacemos sería como ignorar los ruidos que hace un volcán que está a punto de estallar.

¿Qué puede hacer acerca de su alta presión de la sangre? Más que nada, no la ignore. *(Muestre la transparencia titulada “Los niveles de la presión de la sangre”)* El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones, y la Sangre afirma que hasta alguien cuya presión sanguínea es de 130/85 o más alta debe hacer cambios en sus hábitos de vida, y tomar sus medicamentos para disminuir la presión sanguínea. Es preferible tener una presión sanguínea de 120/80 o menos. Pero cualquier descenso en la presión sanguínea; si esta es alta, puede ayudar.

¿Cuáles son los cambios de hábitos de vida que debe hacer? Antes que nada, pierda peso si está sobrepeso. Tan solo el perder unas pocas libras harán una gran diferencia en la presión de su sangre.

Segundo, haga más actividad física. Cerciórese con su médico de que puede hacer algún tipo de ejercicio. Tenga cuidado en caso de tener enfermedad de los ojos, corazón, o riñones. Si su médico le da el visto bueno, haga ejercicio aeróbico, tales como el caminar, correr en bicicleta, nadar, o bailar. *(Muestre los zapatos de caminar y las pesas de mano de 5–10 libras.)* El levantar pesas puede que no sea una buena idea hasta que su presión sanguínea (y cualquier otra complicación que usted tenga y que esté relacionada a la diabetes) sea controlada.

Tercero, disminuya su consumo de alcohol, en caso de tomar más de uno a dos tragos al día. El uso frecuente del alcohol en grandes cantidades aumentará la presión de su sangre. *(Muestre modelos de diferentes porciones de licor, usando té en lugar de licor, “root beer” en lugar de cerveza, y jugo de uvas en lugar de vino. Preste especial atención de usar los vasos apropiados.)* Recuerde que un trago equivale a 1–1/2 onza de licor, 5 onzas de vino o 12 onzas de cerveza.

Cuarto, Disminuya su consumo de sodio. Mucha gente piensa en no añadir sal extra a sus comidas, pero en realidad la mayoría del sodio en nuestras comidas se encuentra oculto. Las comidas rápidas y los restaurantes proveen la mayor parte del sodio que consumimos. *(Muestre la transparencia titulada: “De donde tomamos el sodio”.)* Si usted le echa sal a sus comidas en la mesa, deje de hacerlo, en su lugar use hierbas y especias, o si su doctor lo recomienda; un sustituto de sal. *(Muestre modelos de saleros con hierbas y especias en lugar de sal, muestre también los sustitutos de sal, estos están disponibles en las tiendas y supermercados.)* Nunca use sustitutos de sal que tengan cloruro de potasio sin consultar primero con su médico. Si usted padece de algún problema en sus riñones, el sustituto de sal con base de potasio le agravará el problema.

Sazone sus comidas con hierbas y especias en lugar de sal. Usualmente 1/4 de cucharadita de hierbas secas o especias, o 3/4 de cucharadita de hierbas frescas le darán sabor a un plato que sirva a cuatro personas. *(Distribuya la hoja de información titulada “¡No le pongas sal—mejor hierbas y especias!” y muestre las diferentes mezclas de hierbas que están disponibles en el mercado, una botella de vino, y un limón.)* Si no quiere mezclar sus propias hierbas y especias, existen en el mercado

varias preparaciones comerciales de hierbas y especias. Quizás quiera añadir un poco de vino a su comida (no use vino de cocinar pues contiene mucha sal, use vino regular) o añádale el jugo de un limón. Todas estas opciones realzarán el sabor de sus comidas sin tener que añadir sal extra.

La mayor parte del sodio, viene de las comidas rápidas, alimentos que se compran ya preparados o de comer fuera de casa. Veamos si sabe el contenido de sodio de algunas comidas populares. *(Muestre la transparencia titulada “Informe nutricional” y señale donde se encuentra usualmente la información de la cantidad de sodio en los alimentos, antes de hacer la actividad.)*

## Actividad

**1. “Es mucha la sal” Opcional.** Antes de la lección, haga que cuatro voluntarios de la audiencia se le acerquen para que le ayuden con la actividad. Dele a tres de ellos una libreta de apuntes y un marcador grande. Distribuya los modelos de comida (el cereal marca “Total”, la sopa condensada, el requesón, la comida congelada baja en grasa, la hamburguesa de Hardee’s, la lata de refresco de dieta, la bolsa de papitas saladas, un pepinillo (cohombro), una porción de palomitas de maíz para hacer en horno microondas) a las diferentes personas en la audiencia que harán las veces de “jueces”. Cada juez mostrará en alto su modelo de comida para que todos lo puedan apreciar. Los participantes escribirán en un papel su estimado del contenido de sodio para una porción de cada alimento. Entonces cada juez leerá el contenido de sodio directamente de las etiquetas, y el participante que más se aproxime al contenido de sodio de cada alimento obtendrá un punto por cada respuesta correcta. El cuarto voluntario mantendrá el conteo final en el tablón de apuntes. El participante que obtenga la mayoría de puntos, gana el juego. El ganador recibirá como premio un salero con hierbas y especias o alguna otra comida baja en sodio. (Tenga a mano un cristal de aumento para que los jueces puedan leer las etiquetas de cada alimento.)

Ahora sabe que no es tan fácil solo mirar un alimento y estimar su cantidad de sodio. Las comidas bajas en sodio generalmente son frescas o no-procesadas, tales como la carne fresca, el pescado y las aves, los vegetales frescos y las frutas. Aunque existen ciertas comidas procesadas que son bajas en sodio, tales como los vegetales enlatados sin sal, las frutas enlatadas y algunos vegetales congelados sin sazonar. La única manera de saber cual es el contenido de sodio en un alimento es leyendo la etiqueta. Usualmente, si la etiqueta de un alimento dice que este provee 5 por ciento o menos de la cantidad diaria de sodio, este es un alimento bajo en sodio. Si la etiqueta dice que el alimento provee 20 por ciento o más del valor diario de sodio, este es un alimento alto en sodio. No es que estos alimentos contengan un nivel altísimo de sodio, pero si los consume mucho, sus niveles de sodio se afectarán. Nuevamente, las comidas frescas son usualmente las más bajas en sodio, de manera que consúmalas con más frecuencia.

Recientemente, un plan de comidas llamado la dieta DASH fue puesto a prueba y se encontró que esta dieta baja la presión de la sangre en escasamente dos semanas. Esta dieta enfatiza el consumo de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y un alto consumo de frutas y vegetales. *(Muestre la transparencia titulada “La Dieta DASH” y distribuya la hoja informativa de la Dieta DASH.)* Esta dieta recomienda hasta 10 porciones de vegetales y frutas al día. La dieta DASH es más efectiva cuando se

consumen alimentos bajos en sodio. Esta dieta debe adoptarse gradualmente, de otra manera experimentará algunos malestares estomacales. (Necesitará de un/una dietista para que le ajuste su plan de comidas para que este sea como la dieta DASH, en caso de tener diabetes. Los productos lácteos, frutas y vegetales contienen carbohidratos, estos elevan la glucosa en su sangre, de manera que los carbohidratos deben ser añadidos con precaución.)

Ahora dígame, ¿qué debe hacer, si tiene alta presión de la sangre y quiere disminuir su riesgo de enfermedad del corazón, enfermedad de los riñones, y derrame cerebral?  
*(Haga que los participantes resuman los pasos para disminuir la alta presión de la sangre, anote sus respuestas en el tablón de apuntes.)*

**2. Actividad final opcional:** Distribuya la hoja informativa “**Escoja alimentos bajos en sodio**” y haga que los participantes la llenen. Luego la podrán colocar en la puerta de su refrigerador como un recordatorio.