



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Controle su presión arterial

## PLAN DE LECCIÓN

### Llamada a la acción

Controle su presión arterial. Mantener los valores de la presión arterial dentro de un intervalo normal es importante para su salud y para la salud de quienes le importan. Todas las personas deberían realizarse controles regulares de la presión arterial. Esta lección ofrece ayuda a las siguientes personas:

- A quienes pueden estar en riesgo de padecer hipertensión arterial.
- A quienes padecen hipertensión arterial.
- A quienes conocen a personas con hipertensión arterial.
- A quienes cuidan a personas con hipertensión arterial.



### Necesidad de la comunidad

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de hipertensión arterial. Y casi la mitad de ellos no la tienen bajo control. De hecho, muchos ni siquiera saben que tienen hipertensión arterial. La HTA sin controlar daña las arterias, el corazón y otros órganos. Puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada. Muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Entonces, centrémonos en tres mensajes clave de salud:

- La presión arterial normal es una presión arterial sin tratar que se encuentra por debajo de 120/80 mmHg.  
*(Nota: La mayoría de los pacientes que reciben tratamiento para la hipertensión arterial desea permanecer por debajo de 130/80 mmHg. Sin embargo, todos deben hablar con su profesional de la salud sobre la presión arterial objetivo personal).*
- La hipertensión arterial es una enfermedad grave y puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Forme parte de EmPOWERED. Comprométase a controlar la presión arterial. Usted tiene el poder de reducir sus valores.



### Tres puntos importantes

Llevamos una vida muy ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso, nos centraremos en tres mensajes clave:

- Agregue más color, crocancia y sabor a su vida con productos frescos. Es clave para una buena salud.
- Adopte formas de consumir una variedad de frutas y verduras como bocadillo e inclúyalas en todas sus comidas diarias.
- Reconozca que las frutas y verduras son vitales para una buena salud, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas. Tome medidas para aumentar el acceso a su comunidad o a las comunidades circundantes.

### Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en [www.youtube.com/watch?v=DPF5LGzUwRk](http://www.youtube.com/watch?v=DPF5LGzUwRk)
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

### Materiales del programa

***¿No tiene acceso a un proyector para computadora? Imprima las diapositivas y utilícelas como un guion para impartir la lección de salud.***

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
  - What's a Serving (Fruits and Vegetables)? <http://bit.ly/37rnGUJ>
  - Folleto de You're the Cure <http://bit.ly/2Ewcf1X>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Además, visite la tienda online de la American Heart Association (ShopHeart.org) o la tienda online de la American Diabetes Association (ShopDiabetes.org) para obtener folletos o recetas.



### Necesidades audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

### Conclusión

**¡Recordatorio!** Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario.

### Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas de los presentadores” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día?
- ¿Le parecen mucho de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras cada día?  
¿Lo ideal?
- ¿Le es más fácil incluir algún color en particular?
- ¿Le interesa alguna de estas ideas de incidencia?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21