



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



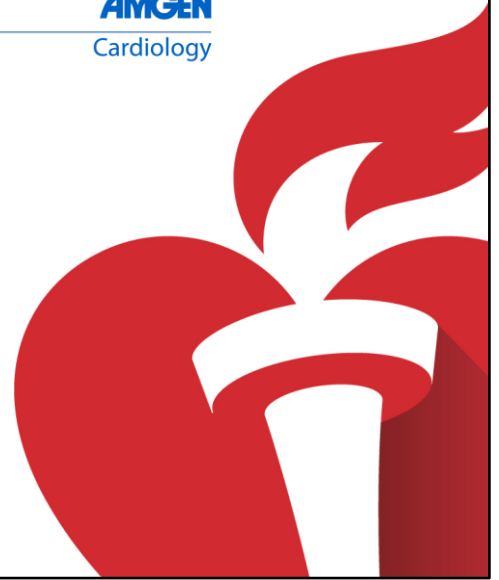
American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

Controle su presión arterial

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



© Derechos de autor 2022 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 1/22

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Te damos la bienvenida

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud

- Prevención y tratamiento de la PAA
- Tener PAA puede provocar daños en su cuerpo
- Fortalecerse con el control de la PA

Reflexión final

- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

2

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.

Llamada a la acción: Controle su presión arterial. La presión arterial es importante para usted y para quienes le importan. Afecta a todo el mundo. Esta lección ofrece ayuda a las siguientes personas:

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



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación de la equidad.



Declaración de la misión de la AHA:
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba en línea en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.



SI TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA, NO ESTÁ SOLO

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de presión arterial alta. Muchos ni siquiera saben que la tienen.

La mejor manera de saber si tiene presión arterial alta es someterse a una revisión de la presión arterial.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Pregunte lo siguiente al grupo:

- ¿Conoce a alguien con presión arterial alta?
- ¿Por qué nos preocupa la presión arterial?

Revise la información de la diapositiva.

Antes de pasar a la siguiente diapositiva, pregunte lo siguiente al grupo:

- ¿Cree usted que la presión arterial alta es un problema de salud en las comunidades multiculturales?



NECESIDAD URGENTE DE LA COMUNIDAD



Más de 1 de
cada 2
Afroamericanos



Más de 1 de
cada 3
Asiáticos, isleños
del Pacífico



Más de 1 de
cada 3
Hispanos, latinos



Más de 1 de
cada 4*
Nativos americanos,
Nativos de Alaska

Casi la mitad de las personas con presión arterial alta no la tienen bajo control.

* Los datos de esta población son del 2017 y pueden no reflejar la prevalencia actual.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en el hecho de que la enfermedad cardíaca, la presión arterial alta, el ataque o derrame cerebral y la obesidad son enfermedades graves que pueden tener graves repercusiones en nuestra vida. Y que estas enfermedades afectan a las personas de las comunidades multiculturales con tasas más altas.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de hoy, podrán compartir lo siguiente con familiares y amigos:

- Información sobre la presión arterial y el intervalo normal de los valores de la presión arterial
- Cómo la presión arterial alta puede afectar su salud
- Cosas que puede hacer para ayudar a controlar la presión arterial



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Comparta que el programa de hoy se trata de la presión arterial y cómo controlar la presión arterial alta.

El movimiento EmPOWERED to Serve adopta Life's Simple 7®, que corresponde a siete pasos sencillos que podemos dar para alcanzar una salud cardíaca ideal. Uno de esos pasos es controlar la presión arterial.

Volvamos a nuestra lección; aprenderemos sobre los siguientes temas:

- La presión arterial y el intervalo normal de los valores de la presión arterial.
- Cómo la presión arterial alta puede afectar su salud.
- Cosas que puede hacer para ayudar a controlar la presión arterial.



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cuando el corazón late, bombea sangre a los vasos sanguíneos.

Esto crea presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión arterial hace que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.

La presión arterial alta (PAA) se presenta cuando la presión arterial es constantemente demasiado alta.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Primero, definamos la presión arterial alta.

Revise la información de la diapositiva.



EL SIGNIFICADO DE LOS VALORES

Su PA se registra con dos valores:

Valor superior = Presión sistólica

- Indica la presión que la sangre ejerce contra las paredes arteriales cuando late el corazón.
- En este ejemplo, la presión sistólica es de **110 milímetros** de mercurio (mm Hg).

Valor inferior = Presión diastólica

- Indica la presión que la sangre ejerce contra las paredes arteriales cuando el corazón descansa entre cada latido.
- En este ejemplo, la presión diastólica es de **67 milímetros** de mercurio (mm Hg).



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Señale el valor superior y el valor inferior a medida que lee esas viñetas.

Para su información: En caso de que se le pregunte la diferencia entre arterias y venas:

- Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre oxigenada, de color rojo brillante, fuera del corazón para nutrir todas las partes del cuerpo.
- Las venas son vasos sanguíneos que transportan sangre azulada y desprovista de oxígeno hacia el corazón.



INTERVALOS DE PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLES Y POCO SALUDABLES

CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLIC 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



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

9

Estos son los cinco intervalos de presión arterial reconocidos por la American Heart Association.

La presión arterial normal es inferior a 120/80 mm Hg.

Pida que voluntarios se turnen para leer cada categoría en voz alta.



PUNTO 1: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PAA

Si su presión arterial es normal (menos de 120 sistólica y menos de 80 diastólica), debe realizarse un cribado durante las visitas regulares de atención médica, por lo menos una vez al año, desde los 20 años o en adelante.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Es importante saber acerca de la presión arterial y cómo mantenerla en un intervalo saludable.

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

PUNTO 1: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA PAA

Si se le diagnostica presión arterial alta (superior a 130 sistólica o superior a 80 diastólica), el profesional de la salud puede recomendar lo siguiente:

- Monitorear los valores de la presión arterial en casa, además de sus visitas regulares de atención médica.
- Seguir un plan de tratamiento que incluya cambios en el estilo de vida y, si es necesario, prescripción de medicación.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



PUNTO 2: TENER PAA PUEDE PROVOCAR DAÑOS EN SU CUERPO

- La mayoría de las veces no hay síntomas evidentes.
- Ciertas características físicas y elecciones de estilo de vida pueden ponerlo en un mayor riesgo de presión arterial alta.
- Si no se trata, el daño que la presión arterial alta provoca a su sistema circulatorio es un factor importante que contribuye al infarto de miocardio, ataque o derrame cerebral y otras amenazas para la salud.



12



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

La presión arterial alta lo pone en mayor riesgo de desarrollar condiciones que cambian y posiblemente amenazan la vida.

Revise la información de la diapositiva.

Refuerce el aprendizaje preguntando cuáles son los dos valores que uno necesita conocer cuando se mide la presión arterial:

- ¿El valor superior? (sistólica, la presión en las arterias cuando el corazón bombea)
- ¿El valor inferior? (diastólica, la presión en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos)



CONSECUENCIAS DE LA PAA



¿Sabía que...?

Cuando la presión arterial es demasiado alta durante demasiado tiempo, daña los vasos sanguíneos y puede provocar aterosclerosis, que corresponde a depósitos grasos que se acumulan y pueden obstruir las arterias.

Esto aumenta la carga de trabajo del sistema circulatorio, a la vez que reduce su eficacia.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

En la mayoría de los casos, el daño causado por la presión arterial alta (PAA o hipertensión) se produce con el tiempo.

Consulte la infografía del folleto "Consecuencias de la presión arterial alta". Si el tiempo lo permite, pida a los voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.

Resuma diciendo: "La presión arterial alta puede tener consecuencias mortales para la salud si no se trata. A menudo, la presión arterial alta puede dar lugar a un infarto de miocardio y a una insuficiencia cardíaca, a un ataque o derrame cerebral, a la insuficiencia renal y a otros problemas de salud".



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

POR ENCIMA DE 130/80 ES DE ALTO RIESGO

Hipertensión en fase 1

(sistólica 130-139 y diastólica 80-89 mm Hg)

En esta etapa, es probable que su profesional de la salud prescriba cambios en el estilo de vida y pueda considerar la posibilidad de incorporar medicamentos para la PA en función de su riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECA), como un infarto de miocardio o un ataque o derrame cerebral.

Hipertensión en fase 2

(140/90 mm Hg o superior)

En esta etapa, es probable que su profesional de la salud prescriba una combinación de medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.



**Siga el plan de tratamiento
que su profesional de la salud
recomiende.**



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en el hecho de que las comunidades multiculturales corren un mayor riesgo de tener presión arterial alta. Esto significa que una mayor parte de nosotros padecemos de presión arterial alta de 130/80 o más. Y esto nos pone en mayor riesgo de infartos de miocardio, ataques o derrames cerebrales, e insuficiencia cardíaca.

Pregunte lo siguiente al grupo:

- ¿Puede tener presión arterial alta y no saberlo? (Sí)
- ¿Cuáles son algunos de los riesgos de la presión arterial alta sin controlar que analizamos anteriormente? (infarto de miocardio e insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral, insuficiencia renal, daño ocular, otros problemas de salud y muerte)



FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR PAA

Factores de riesgo que no se pueden modificar

- Antecedentes familiares
- Edad avanzada
- Sexo masculino
- Raza
- Enfermedad renal crónica (ERC)



Comprender estos factores de riesgo puede ayudarlo a ser más consciente de sus probabilidades de desarrollar presión arterial alta.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Una serie de factores y variables pueden ponerlo en un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta. Algunos de ellos están fuera de su control y se conocen como factores de riesgo que no se pueden modificar:

- **Antecedentes familiares:** Si sus padres u otros parientes consanguíneos cercanos tienen presión arterial alta, existe una mayor probabilidad de que usted también la tenga.
- **Edad:** Cuanto mayor sea, más probabilidades tendrá de padecer presión arterial alta.
- **Sexo:** Hasta los 64 años de edad, los hombres tienen más probabilidades de padecer presión arterial alta que las mujeres. Desde los 65 años en adelante, las mujeres tienen más probabilidades de padecer presión arterial alta.
- **Raza:** Como analizamos anteriormente, los afroamericanos tienden a desarrollar presión arterial alta más a menudo que las personas de cualquier otro origen racial en los Estados Unidos. También tiende a ser más grave y algunos medicamentos son menos efectivos para tratar la PAA en los afroamericanos.
- **Enfermedad renal crónica:** La PAA puede producirse como resultado de una enfermedad renal. Y tener PAA también puede provocar más daño renal.



FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR PAA

Factores de riesgo que se pueden modificar

- Falta de actividad física
- Dieta poco saludable, especialmente una dieta alta en sodio y colesterol
- Sobrepeso u obesidad
- Consumo de alcohol excesivo
- Colesterol alto
- Diabetes
- Consumo de cigarrillos y tabaco
- Estrés

Puede cambiar estos factores de riesgo para ayudar a prevenir y tratar la presión arterial alta.



Sin embargo, hay factores de riesgo que *puede* controlar. Estos se conocen como **factores de riesgo que se pueden modificar** porque las personas tienen el poder de hacer estos cambios.

Revise la información de la diapositiva.



PUNTO 3: FORTALECERSE CON EL CONTROL DE LA PA

Para controlar la presión arterial y mantenerla bajo control, realice las siguientes acciones:

- No fume, vapee ni consuma productos de tabaco
- Lleve una dieta sana para el corazón
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Realice actividad física con regularidad
- Limite el consumo de sodio (sal)
- Limite el consumo de alcohol
- Tome sus medicamentos correctamente



Incluso los cambios simples pueden marcar una diferencia considerable.

17



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Comente que hay cosas que podemos hacer para ayudar a mantener nuestra presión arterial bajo control.

Revise la información de la diapositiva.

Diga: "Dé estos pequeños pasos para lograr grandes cambios". Comience con uno o dos.



TOME EL MEDICAMENTO, SI SE LO PRESCRIBEN

Asociarse con su profesional de la salud es la mejor manera de alcanzar sus objetivos del tratamiento y disfrutar de los beneficios de una mejor salud.

- Puede que necesite tomar medicamentos todos los días durante el resto de su vida.
- Es posible que necesite más de un tipo de prescripción de medicamentos.
- Tenga en cuenta cómo ciertos medicamentos de venta libre (MVL), como los descongestionantes, pueden afectar su PA.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

18

Revise la información de la diapositiva.

Los médicos suelen recetar medicamentos si la PA es igual o superior a 130/80.

Es importante tener en cuenta la siguiente información: Los métodos naturistas no se consideran un sustituto de los medicamentos que se han estudiado y monitoreado cuidadosamente para el uso sujeto a prescripción. También es posible que los tratamientos naturales no funcionen como se anuncia o interfieran en el uso de otros medicamentos.

Para obtener más información sobre los medicamentos de venta libre que pueden afectar la presión arterial, consulte el folleto "Incrementadores de la PA".



MONITOREE SU PA EN CASA

Si usted tiene PAA, el monitoreo en casa puede ayudar a que su profesional de la salud determine si los tratamientos están funcionando.

Monitorear su presión arterial en casa es tan fácil como comprar un brazalete de PA, utilizarlo correctamente y llevar un control de los valores.

Los monitores de PA se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea. Se recomienda un monitor automático para los bíceps (brazo superior) de tipo brazalete.

Utilice Check. Change. Control. Tracker™ de la AHA, una herramienta en línea gratuita: heart.org/cc



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Consulte el folleto "Instrucciones de medición de la presión arterial" y "Registro de presión arterial".

Diga: "Para obtener lecturas de presión arterial correctas, es importante seguir estas instrucciones". También hemos proporcionado una tabla impresa para que registre sus lecturas de presión arterial, o puede utilizar la herramienta de seguimiento en línea Check. Change. Control. Tracker™ de la American Heart Association en heart.org/cc.



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Si trabaja con su profesional de la salud y realiza cambios en el estilo de vida, puede controlar su presión arterial.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta y lo que puede hacer al respecto, visite: heart.org/hbp



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



LLAMADA A LA ACCIÓN: CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL

Mantenga su presión arterial bajo control:

- Disminuya el consumo de sodio: reduzca la ingesta de alimentos salados
- Manténgase activo: incremente la actividad física
- Beba alcohol con moderación, si bebe
- Baje de peso
- Mejore su alimentación



Pida a cinco amigos que se unan a usted para dar un paso hacia un mejor control de la presión arterial.

21



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise los cambios en el estilo de vida de la diapositiva.

Obtenga el interés del grupo sobre los cambios en el estilo de vida; pregunte lo siguiente:

- ¿Qué le resultaría más difícil de hacer para controlar su presión arterial?
- ¿Cómo se empoderará para comprometerse con el control de la presión arterial?



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

You're the Cure

Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Usted puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento.



¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud de **TODOS** los miembros de nuestras comunidades!

23



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.



CONCLUSIÓN

Valoramos su opinión.

Cuéntenos sobre lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.

SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

American Heart Association EmPOWERED to Serve Health Lessons. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



25

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.