



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Controle su presión arterial

## LISTA DE RECURSOS

### 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.

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Usted puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustitúyalos por otros, a fin de que la lección se ajuste de mejor manera a su comunidad.

### **¿El programa se dirige a adultos?**

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### **¿No cuenta con equipo audiovisual?**

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### **¿Tiene un proyector?**

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

### **¿Tiene una buena conexión a Internet?**

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

### **Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.**

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



## CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL | LISTA DE RECURSOS

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Análisis en grupo:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta online:** Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

### Recursos adicionales de presión arterial

#### Revise. Cambie. Controle.®

Se lanzó en el 2012 como un programa de control de la presión arterial basado en evidencias que promueve el monitoreo remoto y el seguimiento online mediante la herramienta Revise. Cambie. Controle. de la AHA.

Regístrese aquí: [www.ccctracker.com/aha](http://www.ccctracker.com/aha)

Encuentre un programa Revise. Cambie. Controle.® cerca de usted: [bit.ly/1JgFuDw](http://bit.ly/1JgFuDw)

#### Target: BP™

Consulte a su médico si participa en Target: BP, una iniciativa nacional formada por la AHA y la AMA que ayuda a los médicos y equipos de atención médica mediante el acceso a investigaciones, herramientas y recursos más recientes para alcanzar y mantener los objetivos de presión arterial en las poblaciones de pacientes a las que atienden.

Obtenga más información aquí: [targetbp.org](http://targetbp.org)



### Punto 1: Puede prevenir o controlar la HTA.



#### Instrucciones de medición de la presión arterial

Una ficha informativa de una página que describe los pasos apropiados para revisar la presión arterial y los intervalos de los niveles de presión arterial.

[bit.ly/2qx1Wr0](http://bit.ly/2qx1Wr0)



#### Entender las lecturas de presión arterial

Utilice esta tabla online para entender lo que significan sus valores de presión arterial.

[bit.ly/1zQfM02](http://bit.ly/1zQfM02)



#### Presión arterial baja: cuando la presión sanguínea está demasiado baja

Obtenga más información sobre los signos y síntomas de la presión arterial crónicamente baja.

[bit.ly/35zHuVM](http://bit.ly/35zHuVM)



#### Monitoreo de las automediciones de la presión arterial

Este video educativo ayuda a formar a equipos de atención médica y pacientes para que realicen correctamente las automediciones de la presión arterial.

[bit.ly/2QENFTU](http://bit.ly/2QENFTU)



#### Mi registro de presión arterial (impreso)

Imprima este registro para llevar un control de sus lecturas de presión arterial. Solicite a los grupos que revisen el registro e informen los resultados.

[bit.ly/2LCP3TI](http://bit.ly/2LCP3TI)



#### Folleto de hipertensión arterial y accidente cerebrovascular

Un folleto de 16 páginas que enfatiza por qué es importante que se someta a una revisión de la presión arterial y cómo controlarla. (Realice el pedido con antelación y revíselo durante 5 minutos).

[bit.ly/37nvwQG](http://bit.ly/37nvwQG)



#### Libros de cocina

(Pida un libro de cocina de la American Heart Association con antelación y haga que circule para que el grupo eche un vistazo. Son buenas opciones la 4.ª edición de *Eat Less Salt, Low-Salt Cookbook*, o *Sodium-Smart Recipes*)

[bit.ly/35LSsxw](http://bit.ly/35LSsxw)



### Punto 2: La HTA puede provocar daños en su cuerpo.



#### ¿Qué es la hipertensión arterial?

Una descripción general de la información, los riesgos y los recursos de la hipertensión arterial.

[bit.ly/36mbhl0](https://bit.ly/36mbhl0)



#### Consecuencias de la hipertensión arterial

Una infografía que describe los efectos de la hipertensión arterial en diferentes partes del cuerpo.

[bit.ly/2OBuGqS](https://bit.ly/2OBuGqS)



#### Animación de HTA

Una demostración interactiva de 5 a 10 minutos que muestra cómo la hipertensión arterial afecta sus arterias y su corazón.

[bit.ly/1DgsuFB](https://bit.ly/1DgsuFB)



#### Conozca sus factores de riesgo para la hipertensión arterial

Analice varios factores de riesgo para la hipertensión arterial durante 5 a 10 minutos.

[bit.ly/1HZCcmu](https://bit.ly/1HZCcmu)



#### ¿Cuál es la situación de los afroamericanos respecto de la hipertensión arterial?

Una descripción general de la mayor prevalencia y gravedad de la hipertensión arterial entre afroamericanos.

[bit.ly/35g0DMx](https://bit.ly/35g0DMx)



#### Hablemos sobre la hipertensión arterial y el accidente cerebrovascular

Analice esta descripción general del vínculo entre la hipertensión arterial y el accidente cerebrovascular durante 5 a 10 minutos.

[bit.ly/2DXBzhc](https://bit.ly/2DXBzhc)



### Punto 3: Forme parte de EmPOWERED. Comprométase con el control de la PA. Usted tiene el poder de reducir sus valores.



#### ¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

Una infografía en la que se describen las recomendaciones para el tratamiento y el control de la hipertensión arterial.

[bit.ly/2qvB410](https://bit.ly/2qvB410)



#### Revise. Cambie. Controle.® Testimonio: Rvdo. Edward Durant, Jr.

Testimonio de 1 minuto de un participante del programa.

[bit.ly/341OZDu](https://bit.ly/341OZDu)



#### Revise. Cambie. Controle.® Testimonio: Kenneth Mathews

Testimonio de 1 minuto de un participante del programa.

[bit.ly/1JxGIMS](https://bit.ly/1JxGIMS)



#### Tipos de medicamentos para la presión arterial

Una descripción general de las clases de medicamentos para la presión arterial, cómo actúan y sus posibles efectos secundarios.

[bit.ly/36aY66e](https://bit.ly/36aY66e)



#### Infografía sobre ser parte de Healthy for Good con Life's Simple 7®

Consulte esta infografía sobre cómo optar por hábitos de vida más saludables, como controlar la presión arterial, cambiar los hábitos alimenticios y mantener un peso saludable (de 5 a 10 minutos para el análisis).

[bit.ly/38iCS8d](https://bit.ly/38iCS8d)



#### Incrementadores de la PA

Lea esta lista de sustancias que pueden incrementar la presión arterial y realice un análisis de 5 a 10 minutos. ¿Le sorprende alguna de estas sustancias?

[bit.ly/35ntloy](https://bit.ly/35ntloy)



#### Healthy for Good™: Blog

Realice un recorrido de 5 minutos por el blog Healthy for Good y muestre ejemplos de publicaciones. [bit.ly/1GmnarF](https://bit.ly/1GmnarF)