

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que lo mejor es tener una presión arterial de 120/80 mmHg.
- Aprenderemos que una presión arterial de 140/90 mmHg o más se considera alta.
- Aprenderemos que si comemos menos sal y sodio se puede disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- Aprenderemos que hay cosas que se pueden hacer para disminuir la cantidad de sal y sodio de las comidas.

# SESIÓN 5

*Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio*





## La presión arterial alta

La presión arterial alta también es llamada hipertensión y puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones, ceguera y amputaciones.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que circule la sangre por todo nuestro cuerpo.

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes: el primer número es la presión de la sangre cuando late el corazón, es la presión **sistólica**. El segundo número es la presión cuando el corazón está en reposo, es la presión **diastólica**. Un ejemplo de presión arterial se escribe así: 120/80.

### Lo que significan los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más)\*

Primer número	Segundo número	Resultados
120	80	¡Buenas noticias!
120 a 139	80 a 89	¡Alerta! Tu presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que comes y bebes, tu actividad física, tu peso y tu hábito de fumar. Visita a tu médico si tienes diabetes.
140 o más	90 o más	Tienes presión arterial alta. Tu médico puede indicarte cómo bajarla.

\*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.



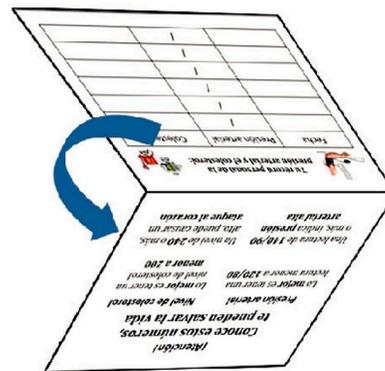
Si tenemos presión arterial alta, el corazón tiene que bombear con más fuerza de la debida para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. Cuando se tiene la presión arterial alta aumenta la probabilidad de tener un derrame cerebral o pulmonar, un ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguera.

# Tarjeta de bolsillo “Salud para tu corazón”

✂ Recortar las líneas punteadas



Un cuarto de página plegada horizontalmente



Nombre:

Midete la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

Preven las enfermedades del corazón:



## Salud para tu corazón

**Haz lo siguiente para un Corazón sonriente:**



- Más + Frutas, verduras y granos  
+ Actividad física
- Menos - Grasa, colesterol y sodio  
- Sobrepeso
- Cero 0 Cigarros
- = Salud para tu corazón

**Para más información, acude a tu centro de salud**

### ¡Atención!

### Conoce estos números, te pueden salvar la vida

- |   |  |
|---|--|
| <b>Presión arterial</b>   | <b>Nivel de colesterol</b>   |
| Lo <b>mejor</b> es tener una lectura menor a <b>120/80</b>              | Lo <b>mejor</b> es tener un nivel de colesterol menor a <b>200</b>     |
| Una lectura de <b>140/90</b> o más, indica <b>presión arterial alta</b> | Un nivel de <b>240</b> o más, puede causar un <b>ataque al corazón</b> |



Tu récord personal de la presión arterial y el colesterol:



Fecha	Presión arterial	Colesterol
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	



## Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascul ar Cerebral (EVC)

### Ataque al cerebro

El ataque al cerebro también se conoce como derrame cerebral, ataque cerebral, apoplejía, embolia cerebral o accidente cerebrovascular. El ataque ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro. Esto puede ocurrir por diferentes razones. Por ejemplo, en el derrame cerebral, un vaso sanguíneo que va al cerebro se rompe. En la embolia un coágulo tapa la arteria. En cualquiera de los dos ejemplos, el resultado es igual, la sangre deja de llegar al cerebro y se mueren células cerebrales por falta de oxígeno. El ataque al cerebro es un problema muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.

### Factores de riesgo de una EVC

- Presión arterial alta.
- Enfermedades del corazón.
- Hábito de fumar.
- Diabetes.
- Colesterol alto.

### Síntomas de un ataque al cerebro

Los síntomas de un ataque al cerebro ocurren repentinamente. Se puede tener un sólo síntoma o varios de ellos:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna (especialmente en un sólo lado del cuerpo).
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de coordinación.
- Dolor de cabeza fuerte.

## ¡Prevén la presión arterial alta!

Toma acciones hoy para estar saludable  
y no tener presión alta más tarde

### Para prevenir la presión arterial alta:

- Mantén un peso saludable.
- Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.
- Actívate todos los días. Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.
- Usa menos sal y sodio cuando cocines. Compra alimentos marcados con la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio”, o “sodio reducido”. Quitá el salero de la mesa.
- Come más frutas, verduras, pan integral y cereales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
- Reduce el consumo de bebidas alcohólicas. Los hombres que beben no deberán tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol.

## Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?

El cuerpo sólo necesita 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de sal. La mayoría de las personas comen mucho más de 500 miligramos de sodio por día.



Casi todo el sodio que comemos viene de alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas, las comidas preparadas, las congeladas, los totopos salados y las carnes curadas como las salchichas.

Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o a los alimentos ya cocinados. El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos.



## Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber sobre la elección de alimentos con bajo contenido de sodio. Ésta es la etiqueta del elote en grano congelado. Dice:

**Elote en grano congelado**

Información Nutricional	
Numero de porciones:	10
Porción:	83 g
Contenido energético	(66 kcal)
Proteínas	2.3 g
Grasas (lípidos)	0.4 g
Carbohidratos	16.2 g
Sodio	4.2 mg
Calcio	3.3 mg
Acido Fólico	38.5 mg

### Número de porciones

El tamaño de porción es igual a ½ taza. El paquete completo contiene unas diez porciones.

### Cantidad por porción

Las cantidades en la etiqueta son por porción. Si comes más o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si comes una taza de elote congelado, estarás comiendo dos porciones. Tendrás que doblar la cantidad de sodio indicada en la etiqueta.

### Nutrientes

La etiqueta marca la cantidad de sodio que contiene una porción. Esta cantidad se da en miligramos (mg).

## Valor porcentual diario

(Sólo en algunas etiquetas)

El valor porcentual diario o porcentaje de ingesta diaria recomendada (%IDR) te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. Busca y elige productos con el valor porcentual diario más bajo de sodio.

*\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.*



**Ahora veamos la etiqueta del elote en grano de lata. Comparemos las cantidades de sodio:**

**Elote en grano congelado**

Una porción (½ taza) tiene sólo 4.2 mg de sodio.

**Elote en grano enlatado**

Una porción (½ taza) tiene 350 mg, mucho más sodio del que hay en el congelado.

**La decisión es tuya. ¡Compara!**

El elote congelado tiene menos sodio. Lee las etiquetas y elige alimentos que tengan menos sodio para ayudar a que tu corazón esté saludable.

Los alimentos frescos o congelados tienen menos sodio que los alimentos enlatados

## Sugerencias para comer menos sal y sodio

- 1 Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos que tengan menos sodio.
- 2 Come menos alimentos enlatados o procesados (ahumados o salados) que tienen alto contenido de sodio (por ejemplo salchichas, bolonia, jamón, tocino y chorizo; carne seca o machaca; sopa en lata, de sobre o instantánea; verdura y frijoles enlatados; puré de tomate preparado; consomé en polvo o cubo; papas fritas, totopos, y otras botanas saladas).
- 3 Come frutas y verduras en lugar de botanas saladas.
- 4 Come menos galletas y nueces saladas. Prueba las nueces sin sal y las galletas con poco o nada de sodio.
- 5 Coma menos chiles de lata, aceitunas, pepinillos, y otros alimentos curtidos.
- 6 Si le pones sal a la comida, usa la mitad de la que normalmente usas cuando cocinas.
- 7 Sazona los alimentos con ajo y cebolla, hierbas y especias en lugar de sal.
- 8 Usa menos cubos de caldo, adobo, alcaparras y salsa de soya. Si usas estos condimentos, no agregues sal a la comida.
- 9 Usa ajo y cebolla en polvo en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.
- 10 Quita el salero de la mesa.
- 11 Come fruta sin agregarle sal.
- 12 Cuando comas fuera, pide que no le agreguen sal a tu porción, especialmente a las papas fritas.

## Usa hierbas y especias en lugar de sal

Usa las siguientes hierbas y especias en:

**Chile en polvo:** Sopas, ensaladas y verduras.

**Albahaca:** Sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

**Canela:** Ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

**Clavo de olor:** Sopas, ensaladas y verduras.

**Jengibre:** Sopas, ensaladas, verduras y carnes.

**Mejorana:** Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

**Nuez moscada:** Verduras, carnes y bocadillos.

**Orégano:** Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

**Perejil:** Ensaladas, verduras, pescado y carne.

**Romero:** Ensaladas, verduras, pescado y carne.

**Salvia:** Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

**Tomillo:** Ensaladas, verduras, pescado y pollo.

**Nota:** Anímate a probar hierbas y especias que no conoces. Para empezar, usa pequeñas cantidades para ver si te gustan.



## El sodio en los alimentos

### Elige con **MÁS** frecuencia (Alimentos con bajo contenido de sodio)

- Pollo o pavo (a los que se les haya quitado la piel).
- Pescado fresco.
- Queso con bajo contenido de sodio.
- Papas fritas, nueces, totopos con bajo contenido de sodio o sin sal.
- Arroz, fideos o pasta simple.
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con contenido mínimo de sodio.
- Sopas con bajos contenidos de sodio.
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada.
- Especias, hierbas y aderezos como el cilantro, perejil, ajo en polvo y cebolla en polvo, vinagre, o jugo de limón.

### Elige con **MENOS** frecuencia (Alimentos con alto contenido de sodio)

- Carnes ahumadas, carnes curadas como tocino, jamón, chorizo, salchichas o mortadela.
- Pescado en lata, como atún y sardina o bacalao seco salado.
- La mayoría de los quesos.
- Botanas saladas como papas fritas, galletas o nueces.
- Arroz instantáneo, papas o fideos en caja.
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con alto contenido de sodio.
- Sopas enlatadas y sopas instantáneas.
- Verduras enlatadas, pepinillos, aceitunas, verduras en curtido.
- Condimentos y aderezos con salsa de soya, cátsup, sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo (consomé), sustancias para ablandar la carne, adobo, alcaparras y glutamato monosódico.
- Bebidas deportivas y algunos otros refrescos embotellados.



