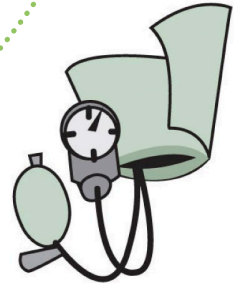


SESIÓN 5

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



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- La presión arterial.
- Los efectos de la sal y el sodio en la presión arterial.
- Cómo disminuir el consumo de sal y sodio.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias tijeras para recortar.
- Baumanómetro para poder tomar la presión arterial (ya sea tú mismo/a, o con apoyo de alguien que sepa tomar la presión).
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Etiquetas de alimentos con información nutrimental.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre la presión arterial.
2. ¿Conoces tu presión arterial?
3. Cómo identificar y responder a una EVC.
4. ¡Prevén la presión arterial alta!
5. Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?
6. Acerca de la etiqueta de los alimentos.
7. El sodio en la etiqueta de los alimentos.
8. Reduce la sal y el sodio.
9. Arriba y abajo.
10. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos sobre los factores de riesgo de la diabetes”.



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para prevenir o controlar la diabetes?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder.

Respuestas:

- Controlar el sobrepeso.
- Estar activo físicamente.
- Comer saludable.
- Dejar de fumar.
- Les ayuda a tener más energía.
- Les ayuda a disminuir la probabilidad de tener diabetes.



Pregunta:

“¿Qué es la diabetes?”

Respuesta:

Cuando hay niveles de glucosa en la sangre arriba de lo normal.



Pregunta:

“¿Qué tipo de problemas puede causar la diabetes descontrolada?”

Respuesta:

Daños a los riñones, ojos, pies, corazón.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“La sesión de hoy trata sobre la presión arterial y las medidas que podemos tomar para prevenir la presión arterial alta”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Información sobre la presión arterial



Objetivo: Dar a conocer qué es la presión arterial alta, cómo se mide la presión arterial y qué significan los números.

Tiempo: 5 minutos.



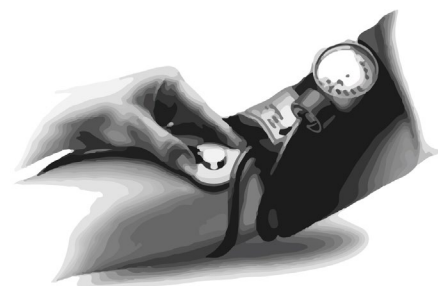
Vayan a la página 59 del Cuaderno de Trabajo:
“La presión arterial alta”

Menciona:

“La presión arterial alta -también llamada hipertensión- 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 el cuerpo.

La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor. Generalmente se mide a través de un baumanómetro aneroide. 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 mejor es tener una presión arterial de 120/80. Se considera que la presión arterial es alta cuando es de 140/90 o más, según la lectura en dos visitas distintas al doctor”.



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.

Menciona:

“Si uno tiene 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.

La presión alta se conoce como el asesino silencioso porque no presenta síntomas. Uno puede tener presión alta sin sentirse enfermo”.



00:15:00

2. Dinámica grupal: ¿Conoces tu presión arterial?



Objetivo: Que las y los participantes conozcan su presión arterial y se sensibilicen a la necesidad de los chequeos médicos.

Tiempo: 25 minutos.



**Vayan a la página 61 del Cuaderno de Trabajo:
Tarjeta de bolsillo “Salud para tu corazón”**



Nota: Si tienes la posibilidad de conseguir un baumanómetro y sabes utilizarlo, toma la presión a las y los participantes. En caso contrario, trata de conseguir a una persona capacitada en el uso de esta herramienta para que vaya a tomar la presión a las y los participantes.



Nota: Si tienes acceso a tijeras, pide a las y los participantes que recorten la tarjeta, la lean, apunten el resultado de la toma de presión, y la guarden en su cartera o bolsillo mientras sus demás compañeros/as se toman la presión.

Menciona:

“Es importante cheearnos la presión cuando vamos al médico. Debemos recordar pedir el resultado de la lectura de nuestra presión arterial y anotar el resultado de cada lectura en esta tarjeta”.



Nota: Si el grupo es muy grande y se lleva más de treinta minutos tomar a todos/as la presión, considera pedirle al grupo que llegue unos minutos antes para hacerlo antes de la sesión.



00:40:00

3. Exposición: Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascular Cerebral (EVC)



Objetivo: Compartir información acerca de la enfermedad vascular cerebral.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

La presión arterial es uno de los principales factores de riesgo para un ataque al cerebro. Hay otros factores que aumentan las probabilidades de tener un ataque al cerebro, tales como las enfermedades del corazón, el hábito de fumar, la diabetes y un nivel alto de colesterol en la sangre.



Vayan a la página 63 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascular Cerebral (EVC)”

Menciona:

“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.

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.



Pregunta:

“¿Qué debemos hacer si presentamos cualquiera de estos síntomas?”

Respuesta:

Llamar inmediatamente a la ambulancia o al servicio de emergencias.



00:42:00

4. *Dinámica grupal: ¡Prevén la presión arterial alta!*



Objetivo: Dar a conocer cómo se puede prevenir la presión arterial alta, divertirse, ejercitar la memoria.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Si alguien de nuestra familia tiene la presión arterial alta, estamos en mayor riesgo de tenerla también. Lo bueno es que podemos prevenir la presión arterial alta. Veamos cómo”.

Instrucciones:

1. Esta actividad es como el juego “Memorama”. Al final de la sesión en este Manual, se encuentran varias hojas con imágenes y leyendas, mismas que deberás recortar previamente. Dos tarjetas con la misma imagen y leyenda constituyen un par de tarjetas (en total son cinco pares de tarjetas).
2. Forma dos equipos con un mismo número de integrantes.

3. En una mesa coloca las diez tarjetas boca abajo, de manera que no se vean las leyendas. No se te olvide revolverlas para que no se sepa dónde están los pares.
4. Pide a un/a integrante de un equipo que pase, voltee dos tarjetas al mismo tiempo, y lea lo que dice cada una. En caso de ser la misma leyenda, es un punto para ese equipo. En caso de ser diferentes, las volteas y las coloca nuevamente donde estaban.
5. Pide que pase una persona del otro equipo y voltee otras dos tarjetas, tratando de adivinar dónde están los pares para acumular puntos. Se turnarán los equipos hasta que estén expuestas todas las cartas. OJO: Deberán pasar varias integrantes de cada equipo, procurando que no sea una misma persona la que siempre participe.

Menciona:

“La información que viene en las tarjetas también la pueden encontrar en la página 64 de su **Cuaderno de Trabajo: ‘¡Prevén la presión arterial alta! Toma acción hoy para estar saludable y no tener presión alta más tarde’**”.



00:52:00

5. Exposición: Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?



Objetivo: Saber cuál es la cantidad de sodio que necesita el cuerpo, y cuánto consumimos realmente.

Tiempo: 3 minutos.



Vayan a la página 65 de su Cuaderno de Trabajo: “Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?”

Menciona:

“Veamos ahora cuánto sodio necesitamos realmente. Nuestro cuerpo sólo necesita unos 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de

sal. La mayoría de las personas comemos mucho más de 500 miligramos de sodio por día”.

“Los mexicanos comemos 5 gramos de sal al día. 5 gramos es igual a 5,000 miligramos, y de esos 5,000 miligramos de sal, 2,000 miligramos son de sodio. Esto es el doble de la cantidad de sal permitida por la Organización Mundial de la Salud, y es cuatro veces más de sodio de lo que el cuerpo necesita. La costumbre de comer tanta cantidad de sal y sodio puede llevarnos a desarrollar presión arterial alta”.

Menciona:

“Debemos reducir la cantidad de sodio proveniente de todos los alimentos y bebidas. En general la comida contiene mucha sal y es difícil eliminarla toda. Las recomendaciones dicen que es bueno reducir la cantidad consumida a menos de 2,400 miligramos de sodio por día, o alrededor de una cucharadita de sal”.

Menciona:

“Veamos ahora dónde se encuentra el sodio en los alimentos.

- Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas, las comidas preparadas, congeladas, totopos salados y las carnes curadas como las salchichas. Una manera de reducir la cantidad de sal que contienen las verduras enlatadas es enjuagándolas antes de utilizarlas. Algunas bebidas contienen mucho sodio, como el jugo de tomate.
- Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o a los alimentos ya cocinados, en las comidas de los restaurantes o en la comida rápida.
- El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos, aunque los alimentos frescos y no procesados tienen muy bajo contenido de sodio”.

Menciona:

“Lo mejor que podemos hacer es comer alimentos frescos no procesados, pero si comemos alimentos envasados, la etiqueta nutrimental nos puede ayudar para

elegir alimentos más saludables. A continuación hablaremos acerca de lo que podemos encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta nutrimental para elegir los que tienen bajo contenido de sodio”.



00:55:00

6. Exposición: Acerca de la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Aprender a leer una etiqueta nutrimental.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y cuántas porciones hay en el envase. También nos muestra la cantidad de calorías, grasas, grasa saturada, colesterol y sodio en una porción del alimento. En la próxima sesión hablaremos de la grasa, grasa saturada, colesterol y calorías”.



Vayan a la página 66 del Cuaderno de Trabajo: “Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos”



Nota: Pide a las y los participantes que te ayuden a leer la información.

Menciona:

“Comparemos las dos imágenes que corresponden al producto de grano de elote congelado y grano de elote enlatado. El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido envasado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio”.

Menciona:

“El valor porcentual diario nos ayuda a comparar los productos y nos hace saber de inmediato si un alimento tiene alto o bajo contenido de un nutriente. Recuerden: es fácil consumir más de 2,400 miligramos de sodio. Tenemos que elegir alimentos con bajo valor porcentual diario de sodio. Una vez que nos acostumbremos a leer las etiquetas de los alimentos, nos resultará fácil hacerlo”.

Menciona:

“El porcentaje del valor diario se puede considerar igual a un presupuesto. Por ejemplo, digamos que tenemos un presupuesto diario de \$100.00 para todo el sodio que consumiremos en un día. Si de ese presupuesto diario gastamos \$34.00 (el porcentaje del valor diario) en un paquete de fideo, esa porción nos ha costado casi la tercera parte del presupuesto. No estaría mal si fuese para una comida completa, pero es para un sólo alimento. Nos sobran apenas \$66.00 para el resto de los alimentos que comeremos en el día. ¿Ven lo fácil que es comer más sodio de lo que el cuerpo necesita?”.



01:00:00

7. Actividad en equipos: El sodio en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Conocer dónde se encuentra el sodio en la etiqueta nutrimental de los alimentos que consumimos y hacer comidas con bajo contenido de sodio utilizando las etiquetas de los alimentos.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Utilicen las etiquetas de los diversos alimentos que llevaron las participantes y tú a la sesión.

Instrucciones:

1. Cada participante deberá tener al menos 2 etiquetas de diferentes alimentos (si trajeron etiquetas de su casa, pueden usar esas; si no, pueden usar las que llevaste tú).
2. Con la explicación de la página XXX del Cuaderno de Trabajo (Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos), las y los participantes deberán localizar la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos, reflexionando acerca de la cantidad total de sodio que consume diariamente su familia (¿Es mucho, es poco, cómo se puede reducir?).
3. Posteriormente, pide a las y los participantes que coloquen todas las etiquetas en una mesa.
4. Forma equipos de más o menos cinco integrantes cada uno, y pide que cada equipo escoja a un/a representante.
5. Las y los representantes de equipo pasarán a la mesa y tomarán cada uno/a la misma cantidad de etiquetas hasta que la mesa quede vacía.
6. Con las etiquetas que eligió su representante, cada equipo deberá planear un desayuno, comida o cena balanceada con bajo contenido de sodio.
7. Para esta actividad deberás pedir a todas/os los integrantes del grupo utilizar su creatividad. Para complementar los alimentos que escojan con base en las etiquetas, deberán agregar al menú otros alimentos como verduras y frutas.



Nota: Al terminar la dinámica recoge las etiquetas y guárdalas para la siguiente sesión, ya que volverán a utilizarlas para ver el contenido de grasas en los alimentos.

Menciona:

“Recientes investigaciones han demostrado que el potasio es importante para protegerse de la presión arterial alta. El calcio y el magnesio también pueden ayudar. Estos alimentos son ricos en estos nutrientes:

Potasio:

Se encuentra en los plátanos, tomates, papas, naranjas, ciruelas pasas, frijoles, espinaca, brócoli y otros vegetales de hoja verde.

Calcio:

Se encuentra en la leche, el queso y el yogur, el jugo de naranja enriquecido con calcio, verduras de hojas verdes, y pescado fresco o enlatado (como sardinas) previamente enjuagado.

Magnesio:

Se encuentra en el pan y los cereales de granos integrales, los frijoles, nueces y semillas, y espinaca.



Nota: Puedes reproducir este cuadro en una hoja de rotafolio para que lo vea todo el grupo, y pueda incorporar estos alimentos a la actividad en equipos.

Menciona:

“Elegir alimentos con menor contenido de sal y de sodio puede ayudarnos a prevenir y bajar la presión arterial alta. Si comemos más frutas y verduras, cereales integrales (trigo, arroz, avena, etcétera), y productos lácteos con bajo contenido de grasa, también podemos ayudar a bajar la presión arterial”.



01:15:00

8. Actividad en equipos: Reduce la sal y el sodio



Objetivo: Conocer las razones por las cuáles nos resulta difícil reducir la sal y el sodio de nuestros alimentos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Muchas veces sabemos que necesitamos reducir la cantidad de sal y sodio que consumimos, pero nos resulta difícil”.

Instrucciones:

1. Forma equipos con cuatro integrantes cada uno y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio con varios plumones.
2. Cada equipo responderá: “¿Por qué nos resulta difícil comer menos sal y sodio?” y escribirá las respuestas en la hoja de rotafolio.
3. Después, los equipos intercambiarán esas hojas de rotafolio y discutirán las diferentes alternativas que se tienen para contrarrestar los “pretextos” del otro equipo.
4. Al final, los equipos leerán para el resto del grupo cada pretexto y la solución que proponen.

Ejemplos

Problemas que pueden encontrar

Soluciones

La comida no tiene sabor.

Usen especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos.

La familia se va a molestar.

Reduzcan poco a poco la sal usando cada vez menos cuando cocinen, de modo que la familia se vaya acostumbrando al gusto.

Es difícil quitar el hábito de agregar sal.

Con el tiempo se acostumbrarán a usar menos sal. Reduzcan lentamente la cantidad. Elijan marcas de alimentos que tengan menos sal. Quiten el salero de la mesa.

Menciona:

“Veamos ahora algunas sugerencias prácticas que nos ayudarán a comer menos sal y sodio”.



Vayan a la página 68 del Cuaderno de Trabajo: “Sugerencias para comer menos sal y sodio”



Nota: Lee las sugerencias y pregunta cuál de éstas practican con frecuencia de manera positiva o negativa.



Vayan a la página 69 del Cuaderno de Trabajo: “Usa hierbas y especias en lugar de sal”

Menciona:

“De tarea, podemos hacer estas sugerencias o utilizar algunas de las hierbas y especias para sustituir la sal cuando cocinemos esta semana, y la próxima sesión nos platicamos cómo nos fue”.



01:30:00

9. Dinámica grupal: Arriba y abajo



Objetivo: Conocer los alimentos que las/los participantes consumen con mayor y menor frecuencia. Realizar movimiento físico y concentración.

Tiempo: 5 minutos.

Instrucciones:

1. Busca la lista de alimentos que vienen en la página 70 del Cuaderno de Trabajo: “El sodio en los alimentos”.
2. Pide a las y los participantes que formen un círculo grande con sus sillas y se coloquen en su respectivo asiento.
3. Alazar, vas a leer cada alimento. Después de mencionar un alimento, las y los participantes se deben parar si piensan que deben comer ese alimento con más frecuencia (por su bajo contenido en sodio), o se deben sentar si piensan que deben comer ese alimento menos (por su alto contenido de sodio). ARRIBA = comer MÁS, ABAJO = comer MENOS.

4. Explica por qué cada alimento se debe comer con más o menos frecuencia. Por ejemplo, ¿sabías que una bebida deportiva de 500 ml tiene más sodio que una bolsa pequeña de papas fritas?



Nota: Al terminar la dinámica deberás comentarles que estos alimentos se encuentran en la página XXX del Cuaderno de Trabajo: “El sodio en los alimentos”. Pide al grupo que revise la hoja.



01:35:00

10. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“¡Una vez más tuvimos buenas caminatas! Esta semana daremos premios a todos los que caminen por lo menos dos veces (opcional)”.

Menciona:

“Planeemos reunirnos a la misma hora y días de la semana pasada y añadir una caminata más (se puede escoger una hora y día o preguntar cuándo sería más conveniente para el grupo). Nuestra meta es caminar tres veces como un grupo o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



Nota: El grupo debe elegir un tiempo para caminar y recordarlo en la lista de asistencia para las caminatas. Si no vas a caminar con cada grupo, pide a alguien que tome la asistencia durante la caminata.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Para jugar a “El observador”, pide al grupo que forme un círculo en el centro del salón.
2. Pide un/a voluntario/a que sea “el observador” (o “la observadora”); pide que salga del salón o se vaya a un lugar donde no vea ni escuche lo que hace el resto del grupo.
3. Selecciona a alguien del círculo para que sea “el líder” (o “la líder”). Esta persona hará un movimiento corporal, y el resto del grupo imitará su movimiento. Cada vez que “el líder” cambie de movimiento, el resto del grupo deberá seguirlo. El objetivo de “el líder” es cambiar el movimiento del grupo sin que “el observador” se dé cuenta quién está dando la instrucción.
4. Pide a “el observador” que regrese y se ponga en el centro del círculo. El objetivo de “el observador” es adivinar quién es “el líder”.
5. Cuando “el observador” adivine quién es “el líder”, se asignará a otras dos personas para repetir el ejercicio.
6. Traten de hacer movimientos grandes, de preferencia que suban el ritmo cardiaco, como marchar, mover los brazos y las piernas, etcétera.

Menciona:

“La actividad física puede ser muy divertida, y es algo que podemos hacer con nuestras familias en lugar de ver televisión o hacer otras actividades sedentarias”.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

1. “¿Hay alguien que quisiera compartir cómo le fue con su meta de la semana pasada?”
2. “¿Alguien considera que debe adoptar como meta reducir su consumo de sodio? ¿Cómo lo podría lograr?”



Nota: Revisa, en equipos, cómo le ha ido al grupo con sus metas. Si las metas se están logrando, puedes sugerir agregar una meta sencilla para reducir el consumo de sal y sodio. Por ejemplo:

- “Quitaré el salero de la mesa”.
- “Haré la comida sin agregarle consomé esta semana”.
- “En la reunión semanal con las amigas (la fiesta de cumpleaños, etcétera), llevaré de botana verdura con aderezo bajo en sodio, en lugar de frituras saladas”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Ahora repasemos lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo seis tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué es la presión arterial?

Respuesta:

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

Pregunta 2:

¿Cuál es la presión arterial que debemos tener?

Respuesta:

- Lo mejor es tener una presión arterial de 120/80 mmHg.

Pregunta 3:

¿Cuándo sabemos que la presión arterial es alta?

Respuesta:

- La presión arterial es alta cuando es de 140/90 mmHg o más.
-

Pregunta 4:

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

Respuesta:

- Porque la presión arterial alta puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral, problemas de los riñones, problemas de la vista y la muerte.

Pregunta 5:

¿Por qué debemos reducir la sal y el sodio en la comida?

Respuesta:

- Porque comer menos sal y sodio puede ayudarnos a prevenir o bajar la presión arterial alta.

Pregunta 6:

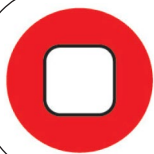
¿Qué podemos hacer para reducir la sal y el sodio?

Respuestas:

- Usar hierbas y especias para sazonar los alimentos.
- Fijarse en la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen menos sodio.
- Comer más frutas y verduras entre las comidas en lugar de bocadillos salados como galletas saladas o papas fritas.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión de hoy? Espero verles en la próxima sesión. La siguiente sesión estará dedicada al colesterol en la sangre, la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestros alimentos”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

Para profundizar:

- Para ver instrucciones de cómo tomar la presión arterial, puedes consultar:
<http://www.paraqueestebien.com/primerosauxilios/primaux1.htm>
- Este documento contiene información acerca de los criterios para el etiquetado de los alimentos:
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/etiquetado.pdf>
- En este vínculo hay una herramienta para calcular el sodio en los alimentos:
<http://www.medizzine.com/pacientes/nutricion/dietas/sodio/consumo.php>

Memorama:

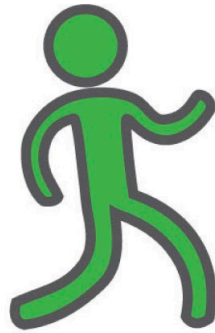
¡Prevén la presión arterial alta!



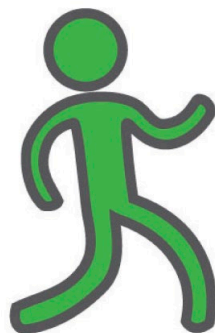
Mantén un peso saludable. Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.



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.



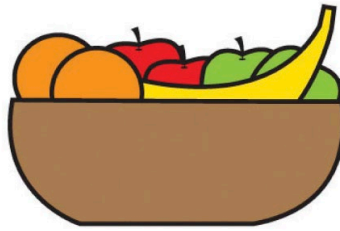
Actívate todos los días. Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.



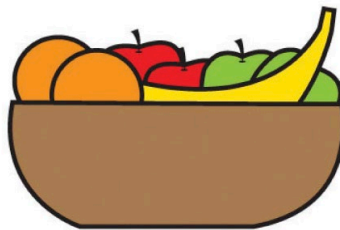
Usa menos sal y sodio cuando cocines.
Compra alimentos marcados con la etiqueta
“sin sodio”, “bajo en sodio”, o “sodio reducido”.
Quita el salero de la mesa.



Usa menos sal y sodio cuando cocines.
Compra alimentos marcados con la etiqueta
“sin sodio”, “bajo en sodio”, o “sodio reducido”.
Quita el salero de la mesa.



Come más frutas, verduras, pan integral y cereales integrales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.



Come más frutas, verduras, pan integral y cereales integrales, 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.



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.

