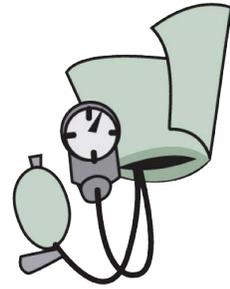


SESIÓN 7

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



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán qué es la presión arterial alta y cómo se mide la presión arterial.
- Identificarán cómo se puede prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral.
- Sabrán cuál es la cantidad de sodio que el cuerpo necesita y cuánto consumen realmente.
- Conocerán las razones por las cuales resulta difícil reducir la sal y el sodio en los alimentos.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.
- Hojas blancas.
- Un pañuelo para la lectura en colectivo 1, “La presión arterial y la hipertensión”.
- Un baumanómetro para la dinámica grupal 2, “¿Cómo se mide la presión arterial?”

- Aproximadamente 5 cucharaditas de sal, una cuchara y un plato desechable para la dinámica grupal 4, “Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?”
- Seis etiquetas para la actividad en equipos 5, “El sodio en la etiqueta de los alimentos”: 2 purés de tomate de diferente presentación (lata, bolsa, tetrapak), de la misma marca; 2 de latas de verduras de diferente marca; 2 cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).
- Un recipiente hondo, una cuchara grande y bolsitas de plástico. Además, tomillo, salvia, semillas de hinojo, almendras, cebolla en polvo y ajo (todo deberá estar molido o triturado), para la dinámica grupal 7, “Sazonador casero”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* La presión arterial y la hipertensión (15 minutos).
2. *Dinámica grupal:* ¿Cómo se mide la presión arterial? (10 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral! (5 minutos).
4. *Dinámica grupal:* Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos? (15 minutos).
5. *Actividad en equipos:* El sodio en la etiqueta de los alimentos (20 minutos).
6. *Lectura en colectivo:* El sodio en los productos que comúnmente utilizamos para cocinar (10 minutos).
7. *Dinámica grupal:* Sazonador casero (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la presión arterial alta, la sal y el sodio, y su relación con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a las páginas 115-116 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 7”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.

b) Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 7, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: La presión arterial y la hipertensión



Objetivo: Conocer qué es la presión arterial y la hipertensión (presión arterial alta).

Tiempo: 15 minutos.



Vayan a la página 117 del Cuaderno de Trabajo:
“La presión arterial”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

“Las personas con diabetes tenemos más posibilidades de que aumente nuestra presión arterial, por lo que es muy importante monitorearla por lo menos cada vez que tengamos una cita médica. La siguiente dinámica nos va ayudar a ilustrar qué es la presión arterial”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se agrupen en parejas. Solicita una pareja voluntaria y pídele que salga del salón.
2. Pide al resto de las parejas que formen 2 filas y que se coloquen a una distancia en la que alcancen a tocar a su compañera/o de enfrente.
3. Diles que se tomen de las manos y que suban sus brazos haciendo casita o formando un túnel. Ellas/os representan a las arterias.

4. Explícales que sus compañeras/os que salieron del salón pasarán en medio del túnel y que ellas/os deberán hacer la fila más estrecha, de manera que apenas puedan pasar. Acláralas que deberán hacerlo con cuidado.
5. Llama a las personas que salieron del salón, venda los ojos de una de ellas y menciónale que representa a la sangre.
6. Dile que deberá dejarse guiar por su compañera/o, que representa al corazón, y abrirse paso con sus manos a través del túnel que formó el resto del grupo. Esto deberá hacerlo con cuidado para evitar lastimar a alguien.
7. Di a la persona que representa al corazón que guíe y empuje suavemente a su compañera/o a través del túnel.



Vayan a las páginas 118-120 del Cuaderno de Trabajo:
“La hipertensión arterial”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Pregunta:

“¿Tienen alguna duda acerca de la hipertensión?”



00:30:00

2. DINÁMICA GRUPAL: ¿Cómo se mide la presión arterial?



Objetivo: Conocer cómo se mide la presión arterial.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Es importante mantener nuestra presión arterial en un nivel óptimo para que no se convierta en un factor que provoque daños a los órganos de nuestro cuerpo.

Medirla es la manera en la que nosotras/os y los profesionales de la salud podemos saber cómo está. La siguiente actividad nos va a ayudar a comprender los resultados de la toma de la presión arterial”.



Nota: Para la siguiente actividad deberás saber cómo usar el baumanómetro, ya que si los y las participantes no saben cómo utilizarlo tú deberás tomar la presión arterial. Si no pudiste capacitarte antes, pide a alguien que te apoye.

Instrucciones:

1. Pide a un/a voluntario/a que pase a que le midan la presión arterial.
2. Pide que alguien más pase a tomar la presión arterial a su compañero/a y que comparta el resultado en voz alta.
3. Pide al resto del grupo que vaya a las páginas 121-122 del Cuaderno de Trabajo y solicita a alguien que lea en voz alta la información del apartado “¿Cómo se mide la presión arterial?”
4. Pide a un/a voluntario/a que explique ante el grupo lo que cada número significa apoyándose en el cuadro de la página 122 titulado “Lo que significan los números de la presión arterial”.

Menciona:

“Es importante que nos midan la presión cada vez que vamos a consulta médica. Debemos pedir el resultado y anotarlo donde llevamos nuestro monitoreo de la diabetes. Es nuestro derecho saber cómo está nuestro cuerpo por dentro, pues esto nos ayudará a tomar las medidas adecuadas para cuidarlo”.



00:40:00

3. LECTURA EN COLECTIVO: ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!



Objetivo: Conocer cómo se puede prevenir la presión arterial alta y la enfermedad vascular cerebral.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La presión arterial alta y la diabetes fuera de control son dos de los principales factores de riesgo para las enfermedades del sistema cardiovascular porque dañan los vasos sanguíneos que irrigan la sangre por todo el cuerpo, incluido el cerebro. En la siguiente lectura veremos algunas medidas que están a nuestro alcance y que nos ayudarán a prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral”.



Vayan a las páginas 123-124 del Cuaderno de Trabajo:
“¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!”

-Pide voluntarios/as para leer.

Menciona:

“Es importante tener presente cuáles son los síntomas de la enfermedad vascular cerebral. Para prevenir estos eventos hay que controlar nuestro nivel de glucosa, la presión arterial y el colesterol, así como llevar una alimentación saludable, realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, y seguir el tratamiento y las revisiones médicas periódicas”.



00:45:00

4. DINÁMICA GRUPAL: Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?



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

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“El sodio juega un papel muy importante en nuestras células, ayuda a regular la presión sanguínea, mantiene equilibrados los líquidos en nuestro organismo y facilita la absorción de nutrientes como la glucosa. Cuando consumimos más sodio del que nuestro organismo necesita, se eleva la presión sanguínea y se endurecen las paredes de los vasos sanguíneos, lo que conduce a la hipertensión arterial”.



Nota: Revisa las páginas 125 y 126 del Cuaderno de Trabajo “Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?” y haz una demostración de los puntos de la lectura mientras los explicas. Para esta actividad utilizarás sal, una cuchara y unos letreros que indiquen las cantidades de sal que consumimos.

Forma 4 montoncitos de sal: uno con el consumo mínimo ($\frac{1}{4}$ de cucharadita); otro con el consumo promedio de los mexicanos (2 cucharaditas); otro con el recomendado para personas sin diabetes (poco más de una cucharadita); y otro para personas con diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares ($\frac{3}{4}$ de cucharadita). No olvides colocar un letrero que diga qué tanta sal tiene cada montoncito. Para apoyar tu explicación, también puedes hacer un dibujo que ilustre los montoncitos de sal.

Menciona:

“El exceso de sodio en nuestra alimentación no necesariamente viene de la sal con la que cocinamos, sino del consumo de productos procesados como las carnes frías o los productos envasados como las verduras en lata, las salsas y los sazónadores que utilizamos para cocinar y aderezar nuestros alimentos.

Lo mejor que podemos hacer es evitar estos productos, disminuir nuestro consumo de sal en casa, sazonar con especias y comer alimentos frescos. Pero si usamos productos envasados, leer la etiqueta nutrimental nos puede ayudar a elegir alimentos con menor contenido de sodio”.

Instrucciones:

1. Busca la lista de alimentos que viene en la página 127 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 que se coloquen en su respectivo asiento.
3. Lee al azar cada uno de los alimentos de la lista. Explica al grupo que después de que menciones un alimento deberán pararse si piensan que deben comerlo con más frecuencia o sentarse si piensan que deben comerlo menos. ARRIBA=comer MÁS, ABAJO=comer MENOS (las personas que no puedan levantarse pueden subir o bajar el brazo).



Pregunta:

“¿Cuál de los alimentos mencionados no imaginaban que tenía tanto sodio?”

Menciona:

“Pueden consultar la información que vimos en esta actividad en la página 127 de su Cuaderno de Trabajo ‘El sodio en los alimentos’. Ahí encontrarán una lista de alimentos que debemos procurar por ser bajos en sodio y otra de alimentos que debemos evitar por su alto contenido de sodio”.



01:00:00

5. 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.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: Para esta actividad necesitarás 6 etiquetas: 2 etiquetas de los purés de tomate de diferente presentación; 2 etiquetas de verduras enlatadas de diferente marca; y 2 etiquetas de cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).

Menciona:

“Recuerden que la recomendación para personas con diabetes es no consumir más de 1500 miligramos de sodio al día, por lo que tenemos que ser muy cautelosas/os a la hora de seleccionar lo que vamos a comer y elegir alimentos sin sodio o bajos en sodio. Una vez que nos acostumbremos a leer las etiquetas de los alimentos, nos resultará fácil hacerlo. En la siguiente actividad vamos a practicar”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se dividan en 3 equipos.
2. Cada equipo deberá tener 2 etiquetas. Un equipo tendrá las 2 etiquetas de los purés de tomate de diferente presentación; otro equipo las 2 etiquetas de verduras enlatadas de diferente marca; y otro equipo las 2 etiquetas de cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).
3. Pídeles que localicen y comparen: 1) la cantidad de sodio en cada par de etiquetas; 2) el porcentaje del valor diario; 3) alguna leyenda que indique que el producto es “bajo en sodio”, “reducido en sodio” u otra.
4. Pide a cada equipo que comente ante el grupo la información de las etiquetas que les tocó comparar y que señalen las estrategias de publicidad utilizadas para venderlos los productos (por ejemplo: fotos de verduras frescas y de platillos cocinados, etcétera).

Menciona:

“Es nuestro derecho como consumidores informarnos acerca de la sal y el sodio que contienen los alimentos empaquetados. Elegir alimentos con menor contenido de sal y sodio nos ayuda a prevenir y bajar la presión arterial alta. El potasio, el calcio y el magnesio también pueden protegernos de la hipertensión, y la vitamina B12 puede protegernos de la anemia. En las páginas 128 y 129 de su Cuaderno de Trabajo ‘El sodio en la etiqueta de los alimentos’, pueden encontrar algunos alimentos ricos en estos nutrientes, así como información importante sobre los productos envasados”.



01:20:00

6. LECTURA EN COLECTIVO: El sodio en los productos que comúnmente utilizamos para cocinar



Objetivo: Conocer la cantidad de sodio que contienen los sazonadores procesados e identificar las razones por las cuales resulta difícil reducir su consumo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Hay productos procesados que comúnmente usamos para cocinar sin preguntarnos lo que están aportando a nuestra alimentación diaria. Por ejemplo, le ponemos caldo de pollo en polvo o en cubitos al arroz o al guiso (Knorr Suiza), a veces hasta a las verduras y al guacamole, y lo mismo sucede con el puré de tomate. Sin darnos cuenta transformamos lo que originalmente era una comida saludable en una bomba de sodio para nuestro cuerpo”.



Vayan a las páginas 130-133 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué estamos agregando a nuestras comidas?”

Menciona:

“Primero vamos a comparar el contenido de sodio del puré de tomate procesado y envasado con el contenido de sodio del puré de tomate hecho en casa. Observemos las etiquetas de las páginas 130 y 131”.



Nota: Pide a un voluntario/a que lea el contenido de sodio de la etiqueta. Luego pide a otro/a voluntario/a que lea el contenido de sodio del puré de tomate casero.

Menciona:

“Como vimos, existe una gran diferencia entre el sodio que tiene el puré de tomate procesado y el casero. Nuestra salud nos agradecerá consumir más puré de tomate casero”.



Pregunta:

“¿En qué comidas podemos usar el puré de tomate casero?”

Respuesta:

En caldos, pastas, guisos, aderezos.

Menciona:

“También podemos congelar porciones pequeñas del puré de tomate casero y utilizarlas conforme las necesitemos. Reducir el consumo de sodio está en nuestras manos, pero a veces nos resulta difícil hacerlo”.



Pregunta:

“¿Qué problemas podríamos encontrar para reducir nuestro consumo de sodio en casa?”

Respuesta:

La comida no tiene sabor; es difícil eliminar el hábito de agregar sal; la familia se va a molestar; la familia está muy acostumbrada a ciertos alimentos altos en sodio.

Menciona:

“Algunas soluciones para reducir nuestro consumo de sodio son:

- Empezar a quitar el salero de la mesa.
- Usar especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos.
- Reducir la cantidad de sal al cocinar.

Muy pronto nuestro paladar se acostumbrará a los nuevos sabores y no extrañaremos la sal. Otra opción importante es comparar las etiquetas y las presentaciones de los productos y elegir marcas con menos sodio”.



01:30:00

7. DINÁMICA GRUPAL: Sazonador casero



Objetivo: Elaborar un sazónador con especias para que las y los participantes prueben esta opción en sus casas y reduzcan su consumo de sodio.

Tiempo: 10 minutos.



Vayan a las páginas 132-133 del Cuaderno de Trabajo:
“Consomé de pollo en cubo”.

Menciona:

“Observemos ahora la información del consomé de pollo y del sazónador casero. Para analizar la etiqueta del consomé de pollo procesado, debemos tomar en cuenta que las cantidades equivalen a agregar un cubo de consomé a la comida”.



Nota: Pide a un/a voluntario/a que lea en las etiquetas cuánto sodio tienen el cubito sazónador y el sazónador casero.

Menciona:

“Es impresionante la diferencia ¿verdad? Ahora vamos a realizar el sazónador para probarlo en casa y reducir nuestro consumo de sodio”.



Nota: Para esta actividad vas a utilizar el recipiente y los ingredientes que se pidieron en la sesión pasada. No te preocupes si no encuentras alguno de ellos, puedes usar los ingredientes que tengas disponibles. Consulta la receta en la página 253 del recetario que viene en el Cuaderno de Trabajo.

Instrucciones:

1. Pide 5 voluntarias/os que pasen a agregar un ingrediente al recipiente.
2. Pide que otra persona los mezcle.
3. Distribuye en las bolsitas de plástico una porción de la mezcla.
4. Pide a cada participante que pase a tomar una bolsita de sazónador casero.



Nota: Cuida que todas y todos reciban su porción y diles que la próxima semana compartirán cómo lo usaron.



Vayan a la página 134 del Cuaderno de Trabajo:
“Sugerencias para comer menos sal y sodio”.

-Pide un/a voluntario/a para leer.



Pregunta:

“¿Qué piensan de todo lo que nos hemos enterado hoy?”

Menciona:

“Productos como el puré de tomate y el consomé de pollo procesado facilitan la preparación de los alimentos, pero ahora conocemos opciones muy saludables con las que podemos sustituir este tipo de productos. Todos en casa debemos consumir la misma comida saludable, pues lo que es saludable para personas con diabetes es saludable para toda la familia. En el recetario que está en su Cuaderno de Trabajo, vienen las recetas para preparar el puré de tomate y el sazón casero, así como algunas ideas sobre cómo utilizarlos. La próxima sesión compartiremos cómo nos fue usando el sazón en casa”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre el colesterol y las grasas. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que usen el sazónador casero la próxima vez que cocinen.
- Revisa y construye el modelo de arteria que viene en la última parte de la sesión 8, “Controla tu colesterol, come menos grasa”, en este Manual.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

