



American Heart Association®

Healthy for Good™

YW3

TU BIENESTAR

La función de los alimentos y tu salud: Presión arterial

Tiempo: 70 minutos

Únete para conocer cómo los alimentos pueden afectar tu estado de salud general y por qué la presión arterial es un factor de salud fundamental. Recibe orientación que te ayude a establecer objetivos para mejorar tu salud.

OBJETIVOS:

Reunirse con un profesional de la salud para obtener una lectura de la presión arterial personal.

Entender cómo los alimentos afectan la presión arterial.

Describir qué provoca presión arterial alta.

Identificar, al menos, dos estrategias para controlar la presión arterial.

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los suministros necesarios.
- Prepara las estaciones para que los participantes se midan la presión arterial.
- Comunícate con antelación con los profesionales de la salud para pedirles que asistan a la actividad. Ellos tomarán las lecturas de la presión arterial de los participantes y analizarán brevemente los resultados con ellos.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Ocupate de los artículos relacionados con los quehaceres domésticos (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Elige una forma de romper el hielo para medir el conocimiento del tema entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Reproduce videos o muestra el contenido (consulta el guion de la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se reunirán individualmente con profesionales de la salud para realizar las siguientes acciones:
 - Hablar sobre sus cifras.
 - Elaborar un plan de acción.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material y repásalo con los participantes.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE (20 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida que se proporciona como parte de los material instructivo.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si conoces la información, indica la fecha, la hora y el lugar).



Lista de recursos de La función de los alimentos y tu salud: Presión arterial

MATERIALES/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ☐ Video: [La función de la comida y tu salud: presión arterial](#)
- ☐ Receta: [Sopa de albahaca y tomate \(sopa baja en sodio\)](#)

Encuentra estos recursos en esta lección

- ☐ Material: [Life's Essential 8: Infografía sobre cómo controlar la presión arterial](#)
- ☐ Material: [Tabla de la presión arterial](#)
- ☐ Material: [Infografía sobre cómo medir la presión arterial](#)
- ☐ Material: [¡Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días!](#)
- ☐ Material: [Establecimiento de objetivos SMART.](#)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- ☐ Sillas y mesas.
- ☐ Bolígrafos.
- ☐ Carpetas.
- ☐ Computadora, acceso a Internet y proyector, si están disponibles.

SUMINISTROS PARA LA ACTIVIDAD*

- ☐ Monitores de presión arterial.
- ☐ Fichas en blanco (para que el profesional de la salud anote las medidas de la presión arterial de los participantes).

* Compra la cantidad adecuada de suministros para los participantes.

Guion de demostración de La función de los alimentos y tu salud: Presión arterial



DI LO SIGUIENTE:

Cuando tu corazón bombea sangre a través de los vasos sanguíneos, la sangre hace presión contra las paredes de los vasos. Esta presión crea la presión arterial.



Necesitamos la presión arterial para que mueva la sangre rica en oxígeno del corazón al resto del cuerpo. Las arterias pueden estirarse para permitir que más sangre haga presión y circule por ellas. Cuánto se estiran depende de la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes arteriales.



Para que sus arterias se mantengan sanas, la presión arterial debe estar dentro de un rango saludable. En el caso de algunos de nosotros, la presión arterial puede llegar a ser muy alta. La presión arterial alta también se denomina **hipertensión**.



La presión arterial se mide mediante un monitor de la presión arterial y se registra mediante dos cifras. La **presión sistólica** (cifra de arriba) mide la presión en las arterias cuando el corazón late. La **presión diastólica** (cifra de abajo) mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre cada latido.



Casi la mitad de los adultos de EE. UU. sufren de presión arterial alta. Muchos ni siquiera saben que la tienen. La única manera de saber si tienes presión arterial alta es midiendo tu presión arterial.



La presión arterial alta puede causar que nuestros corazones trabajen más a fin de suministrar la sangre que nuestros cuerpos necesitan. Además, la presión arterial alta puede dañar la capa interna de las arterias, lo que puede llevar a que suframos una enfermedad coronaria, una insuficiencia cardíaca, un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral y otras afecciones graves.



La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso”, ya que las personas no presentan síntomas. Sin embargo, algunos **factores de riesgo** pueden volvernos más propensos a que suframos esta afección. Hay algunos de estos **factores de riesgo** que no podemos controlar, como los que se indican a continuación:

- Antecedentes familiares.
- Edad.
- Sexo.
- Raza.



Mientras que hay factores de riesgo que sí podemos controlar, como los que se indican a continuación:

- Dieta deficiente (en especial una que sea alta en sodio).
- Inactividad física.
- Tabaquismo.
- Ingesta elevada de alcohol.



Por separado o combinados, estos factores cumplen un papel importante en el desarrollo de la presión arterial alta.



Es importante comer saludable e intentar incluir muchas frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos descremados o bajos en grasa en la dieta. Además, limitar el consumo de sodio puede ayudar a reducir la presión arterial.



Muchos alimentos comunes aportan más sodio a nuestra dieta de lo que pensamos. Más del 70% del sodio en nuestra dieta viene de comer **alimentos preparados y envasados** y no de la sal que le agregamos a las comidas cuando cocinamos o comemos. A continuación, se indican algunos alimentos populares que pueden aportar demasiado sodio a sus dietas:

- **Panes y bollos:** Busca en las etiquetas nutricionales las marcas que menos sodio tienen.
- **Pizza:** Un trozo de pizza con los ingredientes tradicionales puede aportar más de la mitad del sodio recomendado por día. Agrega más verduras arriba.
- **Sándwiches:** Un sándwich o una hamburguesa puede aportar más del sodio recomendado por día. En vez de un sándwich entero, come la mitad y agrega una ensalada como guarnición.
- **Fiambres y embutidos:** Dos onzas o seis láminas finas de fiambre pueden contener hasta la mitad del sodio diario recomendado. Busca las marcas con menos cantidad de sodio.
- **Sopa:** Una taza de sopa enlatada puede tener de 100 a 940 miligramos de sodio. Compara las etiquetas nutricionales.
- **Burritos y tacos:** Dos cucharaditas del condimento para tacos envasado pueden contener hasta 430 miligramos de sodio. Prepara tu propio condimento con ½ cucharadita de cada uno: comino, orégano, chile en polvo y ajo en polvo, y tendrás solo 42 miligramos de sodio.



Reducir el consumo de sodio puede hacernos sentir mejor y, al mismo tiempo, nos ayuda a controlar nuestra presión arterial.

Guion de la actividad de La función de los alimentos y tu salud: Presión arterial



DI LO SIGUIENTE:

Hoy, se reunirán con un profesional de la salud y aprenderán sobre su presión arterial. Para proteger su privacidad, el profesional escribirá sus cifras. También aprenderán sobre rangos de presión arterial saludables y no saludables.

Si la presión arterial no se encuentra dentro de los límites normales, les sugerimos que acudan a su profesional de la salud para que los asesoren.



CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta (hipertensión) puede dañar la salud cardíaca y cerebral y, normalmente, no presenta síntomas. Daña los vasos sanguíneos y puede provocar problemas de salud graves. Puede causar otros problemas de salud, como ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales, demencia, insuficiencia cardíaca, enfermedad/insuficiencia renal y pérdida de la visión. Incluso puede derivar en disfunción eréctil en los hombres y disminución de la excitación sexual en las mujeres.



COMPRENSIÓN DE LAS LECTURAS

La presión arterial suele registrarse en dos cifras, escritas como una proporción de la siguiente forma:



Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

SISTÓLICA

La cifra de arriba, la más alta de las dos, indica la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo cardíaco se contrae).

DIASTÓLICA

La cifra de abajo, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

| CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mmHg (cifra de arriba/superior) | | DIASTÓLICA mmHg (cifra de abajo/inferior) |
|--|--|-----|--|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120-129 | y | MENOS DE 80 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta) | 130-139 | o | 80-89 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta) | 140 O SUPERIOR | o | 90 O SUPERIOR |
| HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |
| EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |

* Síntomas: dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar



CONTROLA TUS NIVELES



Puedes hacer un seguimiento de tu presión arterial en casa con un dispositivo de presión arterial validado. En algunas farmacias, clínicas de salud y estaciones de bomberos, cuentan con puntos de monitoreo. Un profesional de la salud debe confirmar un diagnóstico de presión arterial alta.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. WF-1021742 8/25



CONSEJOS PARA EL ÉXITO



COME DE FORMA INTELIGENTE

Reduce tu consumo de sodio, grasas trans y saturadas y azúcares añadidos. Sigue un patrón similar a enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés); consume comidas con grandes cantidades de verduras, frutas, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, aceites no tropicales saludables, proteínas magras como el pescado, mariscos, productos lácteos bajos en grasa y, si lo deseas, carne y aves magras. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas y procesadas, bocadillos salados y alimentos muy procesados.



MUÉVETE MÁS

Hacer ejercicio puede ayudar a disminuir los niveles de presión arterial alta. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.



CONTROLA EL PESO

Si tienes sobrepeso u obesidad, incluso una pérdida de peso de, al menos, un 5% puede disminuir o prevenir la presión arterial alta.



NO CONSUMAS NICOTINA

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco o bolsas de nicotina, la nicotina puede causar un aumento temporal de la presión arterial.



DUERME BIEN

Dormir pocas horas (menos de 7 horas) y dormir mal se asocian con la presión arterial alta.



ALCOHOL

Bebe menos alcohol o no bebas en absoluto para reducir o prevenir la presión arterial alta.

Tabla de la presión arterial

| CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior) | | DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior) |
|--|---|-----|---|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120-129 | y | MENOS DE 80 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta) | 130-139 | o | 80-89 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta) | 140 O SUPERIOR | o | 90 O SUPERIOR |
| HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |
| EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |

Cuando se mide la presión arterial, se registran dos cifras. La presión arterial **sistólica** es el primer número (el de arriba/el superior); mide la presión que ejerce la sangre contra las paredes de la arteria cuando el corazón late. La presión arterial **diastólica** es el segundo número (el de abajo/el inferior); mide la presión que ejerce la sangre contra las paredes de la arteria cuando el músculo cardíaco descansa entre latidos.

Las seis categorías de presión arterial que reconoce la Asociación Americana del Corazón son las que se indican a continuación:

Normal

Las cifras de presión arterial inferiores a 120/80 están dentro del rango normal. Si tus resultados se encuentran en este rango, mantén unos hábitos cardíacos saludables, como seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad.

Elevada

La presión arterial elevada se encuentra constantemente entre un rango de 120 a 129 de sistólica y menos de 80 de diastólica. Si tienes la presión arterial elevada, mantén o adopta hábitos saludables para el corazón, como seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad. El objetivo es evitar que tengas hipertensión en fase 1.

Hipertensión (presión arterial alta) en fase 1

La presión arterial se encuentra constantemente entre un rango de 130 a 139 en el caso de la sistólica y entre 80 y 89 en el caso de la diastólica. Los profesionales de la salud deben recomendar cambios en el estilo de vida. Pueden considerar la posibilidad de agregar medicamentos en

función de tu riesgo de enfermedad cardiovascular o de ataque o derrame cerebral y deben agregar medicamentos si tienes otras afecciones como diabetes, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Hipertensión (presión arterial alta) en fase 2

La presión arterial se mide constantemente en 140 de sistólica o 90 de diastólica o más. Los profesionales de la salud deben recetar medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.

Hipertensión grave

Si tu presión arterial es superior a 180/120 mmHg, espera 1 minuto y vuelve a medirla. Si la segunda lectura es igual de alta, comprueba los siguientes síntomas: dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar. Si no presentas ninguno de estos síntomas ni ningún síntoma nuevo y preocupante, es probable que tengas hipertensión grave. Debes comunicarte con tu profesional de la salud, quien puede recetarte medicamentos para la presión arterial o modificar los que ya tomas.

Emergencia hipertensiva

Llama al 911 (o a tu número de emergencia local) si tu presión arterial es superior a 180/120 mmHg y presentas alguno de los siguientes síntomas: dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

© 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



American
Heart
Association.

INSTRUCCIONES

PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Antes de la medición

- Evita fumar, tomar bebidas con cafeína o alcohol y hacer ejercicio durante los 30 minutos previos.
- Utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto. (visita [Validate BP](#) [sitio web en inglés] para encontrar un dispositivo en el que puedas confiar.)
- Ve al baño y orina.
- Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables.

Posición adecuada

- Siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar.
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa.



Durante la medición

- Mantén la calma y no hables.
- Realiza como mínimo dos lecturas con 1 minuto de diferencia.
- Anota todos los resultados una vez que se complete la medición y compártelos con tu profesional de la salud para ayudar a confirmar tu categoría de presión arterial medida en el consultorio.

UNA PRESIÓN
ARTERIAL
SUPERIOR A
180/120 MMHG

PUEDEN INDICAR
UNA EMERGENCIA
HIPERTENSIVA*

Categorías de presión arterial medida en el consultorio recomendadas por la American Heart Association

| CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior) | | DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior) |
|--|---|-----|---|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120-129 | y | MENOS DE 80 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta) | 130-139 | o | 80-89 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta) | 140 O SUPERIOR | o | 90 O SUPERIOR |
| HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud.) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |
| EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local.) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

* Espera algunos minutos y vuelve a tomar la presión arterial.

* Si la presión arterial aún es alta y no hay otros signos y síntomas, comunícale con tu profesional de la salud.

* Si presentas signos de posibles daños orgánicos, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento o debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama al 911. (o al número de emergencia local.)

Obtén más información en
heart.org/BP (sitio web en inglés)



American Heart Association®

Healthy for Good™

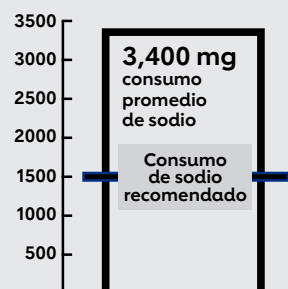
¡Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días!

¿Tienes la cara hinchada?
¿Los jeans te quedan
más ajustados?

En 3 semanas puedes lograr lo siguiente:

- Cambiar tu paladar con respecto al sodio.
- Disfrutar de comidas con menos sodio.
- Reducir la hinchazón.

En promedio, los adultos estadounidenses consumen más de 3,400 miligramos (mg) de sodio a diario, lo que es más del doble de la cantidad límite que recomienda la American Heart Association de 1,500 mg para la mayoría de los adultos.



SEMANA 1

Panes y bollos/ Fiambres y embutidos

- Busca alimentos con menos sodio
- Haz un seguimiento de tu consumo de sodio
- Registra la cantidad de sodio que has eliminado de tu dieta



Busca la **marca de verificación del corazón** para encontrar productos que te puedan ayudar a tomar decisiones más inteligentes con respecto a los alimentos que comes.

SEMANA 2

Pizza/Aves de corral

- Si comes pizza, haz una con menos queso y menos carnes
- Agrega verduras a tu pizza
- Usa aves de corral frescas en lugar de fritas, enlatadas o procesadas

SEMANA 3

Sopas/Sándwiches

- Una taza de sopa de pollo con fideos puede tener más de 830 mg de sodio
- Revisa las etiquetas y prueba opciones con menos sodio
- Usa carnes, quesos y condimentos con menos sodio y una variedad de verduras para hacer sándwiches más saludables

El sodio se encuentra en casi todos los alimentos, lo que incluye preparaciones combinadas como sándwiches, hamburguesas y tacos; arroz, pasta y cereales; pizza; carne, aves de corral y mariscos; además de sopas.

Aprender a leer y comprender la etiqueta nutricional puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Elige con cuidado y controla las porciones.

heart.org/Sodium

SPECIFIC (ESPECÍFICO)

- ¿Qué deseas lograr?

MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

TIME-BOUND (TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:
