

## Sea previsor

### Controle su presión arterial

#### Esquema de la clase

##### Llamado a la acción

Controle su presión arterial.

##### Una necesidad a nivel comunitario

En EE. UU., uno de cada tres adultos sufre de presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés). Además, casi la mitad de la gente que padece de presión arterial alta no la tiene controlada. Si la HBP no se controla, daña las arterias, el corazón y otros órganos, y puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



Su presión arterial no solo es importante para usted, sino también para aquellos a quienes ama. Es algo que afecta a todo el mundo. Esta clase ofrece ayuda a aquellos que:

- Pueden correr riesgo de sufrir presión arterial alta.
- Tienen presión arterial alta.
- Conocen a alguien que tiene presión arterial alta.
- Están a cargo de alguien que tiene presión arterial alta.

##### Tres puntos importantes

Llevamos vidas ajetreadas y muchos de nosotros estamos expuestos a una excesiva cantidad de información. Por eso, aquí nos enfocaremos en tres mensajes fundamentales sobre la salud:

- Una presión arterial normal es la que está por debajo de 120/80mmHg sin necesidad de tratamiento alguno.
  - (Nota: la mayoría de los pacientes que están bajo tratamiento por presión arterial alta deberían tener como meta un valor de <130/80 mmHg; sin embargo, cada persona debería hablar con su médico para saber cuál es el valor ideal en su caso particular).
- La presión arterial alta es una enfermedad grave y puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Combata los riesgos controlando su presión arterial.

## Chequeo de salud de EmPowered To Serve

El chequeo de salud de EmPowered To Serve es una alternativa para que los miembros de cada comunidad tomen conciencia de la importancia que tienen su presión arterial y su peso. El objetivo es lograr que al menos un 15 por ciento de su organización comunitaria haga un chequeo de estos números. Lo siguiente es lograr que completen la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud<sup>®</sup>, a través de la URL exclusiva de su grupo.

Usted puede instar de diferentes maneras a los participantes a hacerse este chequeo de salud opcional de EmPowered To Serve:

- Antes de iniciar el programa, solicite a los participantes que controlen su presión arterial y su peso en sus hogares, en una estación Higi u otro controlador de salud electrónico, o en el consultorio de su médico.
- Coloque una balanza y un tensiómetro en el lugar donde se desarrollará el programa. Solicite a los participantes que controlen su peso y presión arterial antes de que comience el programa.
- Invite a un proveedor de atención médica local o solicite la participación de una organización dedicada a la atención médica para que se encargue de chequear la presión arterial y el peso de los participantes al inicio del programa.
- Si tiene la posibilidad de hacer una evaluación de salud a los participantes, intente incluir un chequeo de los niveles de glucosa y colesterol.

## Duración del programa

- Calcule entre 1 hora y 1 hora y ½ para presentar la clase.
- Si decide incluir una evaluación de salud, añada un período de 20 minutos o más previo al inicio de la clase para que los participantes puedan hacerse el chequeo de la presión y del peso.

## Materiales del programa

- Una pizarra o rotafolio y marcadores.
- Manuales (uno por participante):
  - Infográfico con las consecuencias de la presión arterial alta.
  - Herramienta de seguimiento de la presión arterial (registro impreso).
  - Página de aterrizaje del sitio web de Heart 360 ([www.heart360.org](http://www.heart360.org)) (herramienta de seguimiento virtual).
  - Formulario de comentarios.
- Bolígrafos para completar los formularios de comentarios.

- Bolsitas de souvenirs: póngase en contacto con compañías de la zona, como hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones dedicadas a la salud. Pregúnteles si pueden donar obsequios para entregar a los participantes. Ingrese también a la tienda de la American Heart Association ([shop.heart.org](http://shop.heart.org)) para comprar folletos al por mayor. Por ejemplo:
  - Folletos Blood Pressure Know and Go Cards.
  - Folletos Simple 7 Know and Go Cards.

### Recursos audiovisuales

- Proyector para las diapositivas del PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

*No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta. Use las diapositivas a modo de guía para dar su clase sobre salud.*

### Concluir

¡Advertencia! Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

### Programa de diapositivas con puntos a desarrollar y preguntas de debate

En la presentación de PowerPoint, las diapositivas incluyen una sección de “notas” donde se insertan comentarios relacionados con la clase. Use este recurso como ayuda para dar la clase. A fin de instar al grupo a participar, los puntos a desarrollar también incluyen preguntas orientadas a generar el debate. A modo de referencia, ofrecemos una lista de estas preguntas a continuación:

- ¿Conocen a alguien que tenga presión arterial alta?
- ¿Por qué nos preocupa la presión arterial alta?
- ¿Creen que la presión arterial alta representa un problema para la salud de las comunidades multiculturales?
- ¿Cuál es la presión arterial normal?
- ¿Cuáles son los dos números que se deben tener en cuenta cuando se mide la presión arterial?
- Si el número que representa su valor alto es superior a 130, ¿se considera que su presión arterial es alta?
- ¿Es posible que usted tenga presión arterial alta y no lo sepa?
- ¿Cuáles son algunos de los riesgos para las personas que no controlan su presión arterial alta?
- ¿En qué momento suelen los médicos prescribir medicamentos para la presión arterial alta?

- ¿Por qué es útil llevar un registro de los valores de su presión arterial a largo plazo?
- ¿Alguien sabe lo que se debe hacer si el número del valor alto es superior a 180? (Si la medición da un número tan alto, espere unos cuantos minutos y vuelva a tomarse la presión. Si sigue estando tan alta, llame a emergencias.)
- ¿Qué ocurre si el número del valor bajo es superior a 110? (Vuelva a medir su presión arterial y, si sigue estando tan alta, llame a emergencias.)
- ¿Qué cambios pueden incorporar a su estilo de vida para mantener su presión arterial bajo control?
- ¿Existen cambios que serían fáciles de hacer en su alimentación?
- ¿Hay alguna manera de que incorporen la actividad física a sus rutinas diarias?
- ¿Qué medidas les resultarían más difíciles para controlar la presión arterial?
- ¿Qué harán para tomar y mantener el compromiso de controlar su presión arterial?