

GUÍA DE LA **CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN**

APRENDA A CONTROLAR SU CONSUMO DE SODIO

PROMOTORA




UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
El Paso Regional Campus


CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



Estimadas Promotoras:

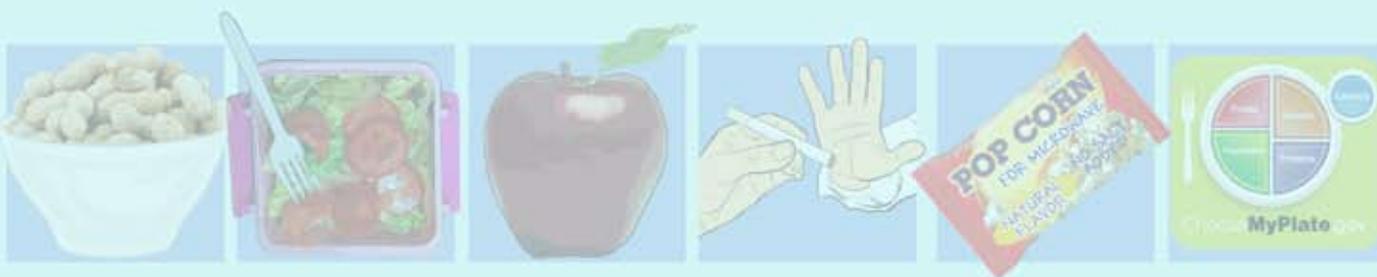
Esperamos que les guste la fotonovela, "Cómo controlar su hipertensión: aprendiendo a controlar su consumo de sodio." Esta fotonovela es la número 2 de la serie "Cómo controlar su hipertensión." A Raymundo y su familia les gustaría que usted lea esta fotonovela con los miembros de la comunidad y que les ayude a aprender cómo controlar el sodio en su dieta. Le agradecemos su interés en esta nueva fotonovela. Apreciamos sus comentarios y sugerencias cuando utilicen la fotonovela.



Sinceramente:

Dr. Héctor Balcázar
Investigador Principal UT-SPH
Correo electrónico:
Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu

Dr. Nell Brownstein
CDC/ONDIEH/NCCDPHP
Correo electrónico:
jnb1@cdc.gov



Después de leer esta fotonovela los participantes podrán:

- Estar conscientes de lo importante que es saber cuánto sodio hay en los alimentos que consumen.



- Entender que cambiando sus hábitos alimenticios y de cocina podrán reducir la cantidad de sodio en los alimentos que consumen.



- Saber que los alimentos más altos en sodio son los alimentos procesados (enlatados y envasados), los de los restaurantes y las comidas rápidas.



- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos para elegir alimentos que sean bajos en sodio.

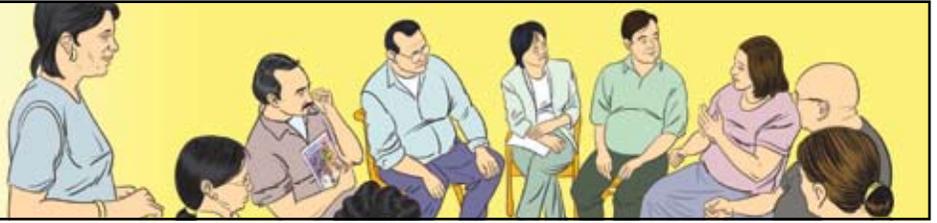


- Aprender a utilizar las hierbas y especias sin sal en vez de utilizar la sal para darle sabor a los alimentos.



Le ofrecemos algunos consejos útiles:

- Por favor de la bienvenida a los miembros del grupo, preséntese y pida a cada miembro del grupo que se presente.



- Puede pedirle a las personas si quieren leer la fotonovela juntos. A algunas personas les gustará leer partes de la fotonovela con varios miembros de su familia.



- Cuando lea la fotonovela puede agregar actividades extras. Por ejemplo:

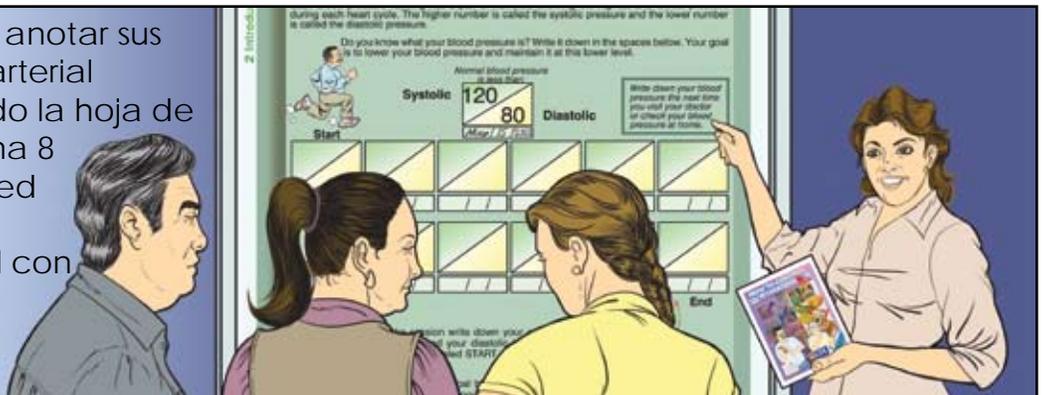
- o Lleve envases vacíos de los alimentos que a la gente les gusta. Pídale leer y encontrar en las etiquetas la cantidad de sodio en los alimentos.



- o Buscar lugares donde tomen la presión arterial gratis. Pedirle al grupo que nombren algunos. Los ejemplos pueden ser: ferias de salud, farmacias, supermercados, estaciones de bomberos, centros y eventos de donación de sangre y clínicas de salud.



- o Ayudarles a aprende a anotar sus números de la presión arterial correctamente utilizando la hoja de actividades de la página 8 de la fotonovela. Si usted está capacitado para tomar la presión arterial con un monitor, pregunte si alguien desea conocer su presión arterial.



- Anime a las personas a hacer preguntas.
- Anime a las personas a compartir sobre:
 - o Lo que ellos saben sobre el sodio en los alimentos y la presión arterial.
 - o Los retos que han enfrentado al reducir el consumo de sodio.
 - o Ideas de cómo reducir el sodio en su dieta.
 - o ¿Qué cambios han funcionado para ellos y sus familias?



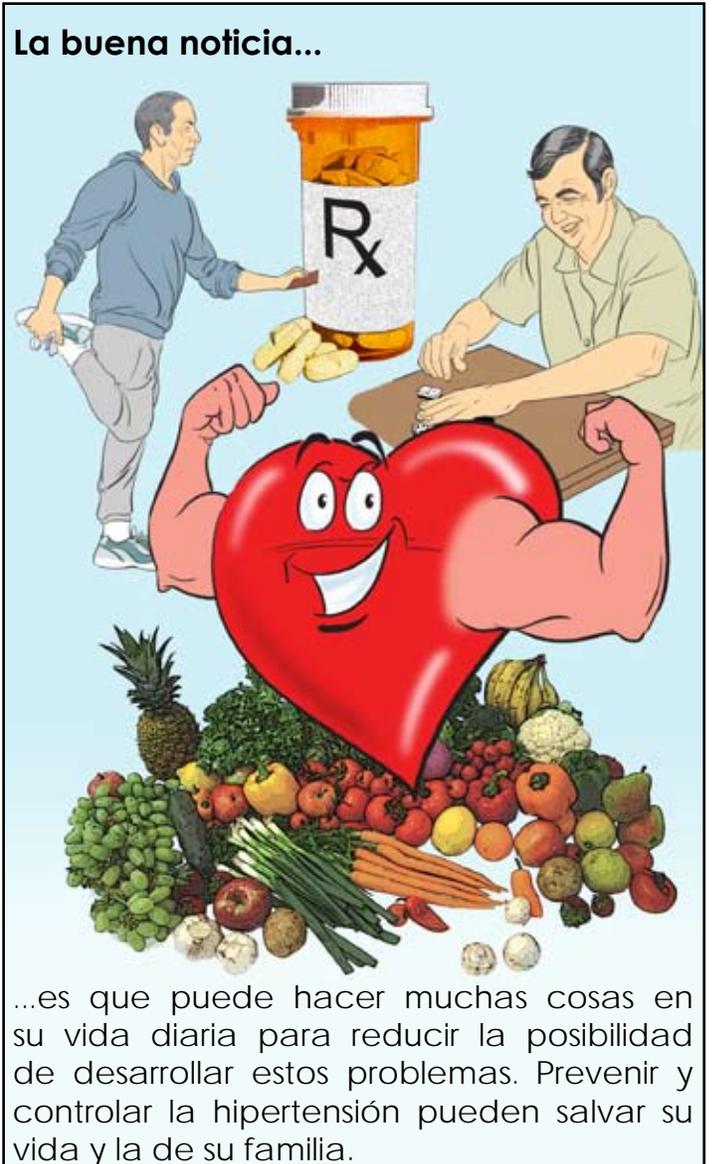
Como repaso, recuerde a las personas los siguientes hechos:

La presión arterial (o hipertensión) significa...



...que el corazón debe bombear más fuerte de lo normal para llevar la sangre a todo el cuerpo. Un corazón que debe bombear más fuerte de lo normal por mucho tiempo, se agranda y debilita. Luego le es más difícil hacer un buen trabajo bombeando sangre. La hipertensión sin tratar puede causar derrames cerebrales, ataques y daño al corazón y a los vasos sanguíneos, daños al riñón y a los ojos.

La buena noticia...



...es que puede hacer muchas cosas en su vida diaria para reducir la posibilidad de desarrollar estos problemas. Prevenir y controlar la hipertensión pueden salvar su vida y la de su familia.

Como actividad de repaso pida a los miembros del grupo que le digan buenas formas de prevenir la hipertensión o mantener su presión arterial bajo control.

• Algunas respuestas pueden incluir:



Trate de mantener un peso saludable.



Coma una variedad de frutas, verduras, panes y cereales integrales, leche, yogurt y queso sin grasa o bajos en grasa.



Deje de fumar.

Limite la cantidad de alcohol que consume (no más de una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres). 1 bebida= 12 onzas de cerveza o vino o 1 onza de licor fuerte.



Los adultos deben de estar activos por lo menos 30 minutos al día. Los niños y adolescentes deben de estar activos por lo menos 60 minutos al día.



• Algunas respuestas pueden incluir:

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control si tiene diabetes o está enfermo de los riñones.



Tome sus medicamentos recetados como se lo indicó su doctor.



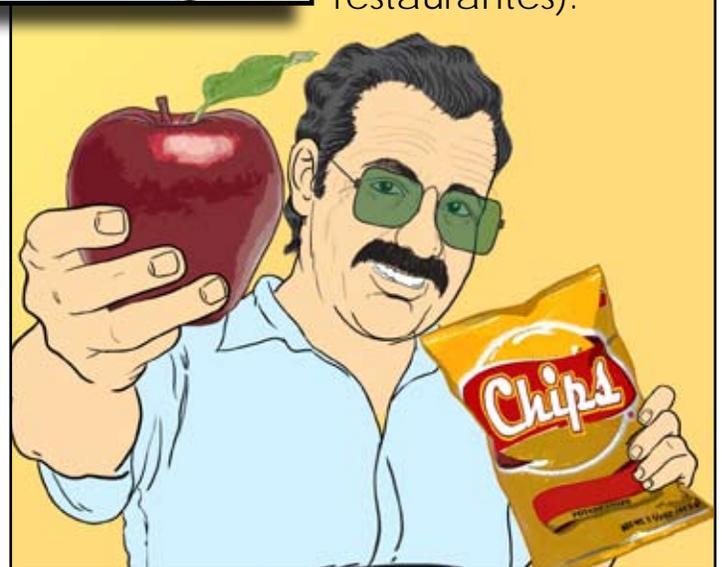
Utilice el monitor de presión arterial en el hogar o en otros lugares de la comunidad.



Revise su presión arterial con la frecuencia que le aconsejó su médico o enfermera.



Elija alimentos bajos en sodio. (En alimentos pre cocidos, enlatados, empaquetados y en la comida de los restaurantes).



Fuentes:

"Cómo controlar su hipertensión"

https://xfiles.uth.tmc.edu/Users/hbalcazar/novellaespanol.pdf?ticket=t_BTd1XO6o

The Community Health Worker's Sourcebook: A Training Manual for Preventing Heart Disease and Stroke

http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp_program/chw_sourcebook/pdfs/sourcebook.pdf

http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp_program/chw_sourcebook/index_spanish.htm

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) website for CHW Initiative

<http://www.altarum.org/project-highlights-nhlbi-health-disparities-community-health-worker>

*¡Finalmente,
disfrute compartiendo la
fotonovela!*



*Dr. Héctor Balcázar y
el equipo.*