



# Indicaciones para los presentadores

**Esta diapositiva está dirigida a las personas que deseen presentar esta lección de salud a un grupo. Si vas a utilizar este material para tu propia educación de salud, descarta esta diapositiva.**

Repasa todas las diapositivas y notas del presentador antes de la presentación. Si puedes, imprime las notas del presentador para tenerlas a mano por si las necesitas.

## **Introducción: (30 segundos)**

- Saluda al público.
- Preséntate y presenta el tema.
- Diles a las personas que pueden tomar fotografías de cualquier dispositiva si les resulta útil.

## **Al final de la presentación:**

- Agradécele al público por su tiempo y comienza el debate para que hagan preguntas.
- Si no tienes respuesta a alguna pregunta, diles que visiten nuestro sitio web [heart.org](http://heart.org) (sitio web en inglés) y los alias de las redes sociales para obtener más información.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Revisa la información de la diapositiva.

Por favor, no cambies ni edites ninguna de la información en esta presentación.



# PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es y cómo puedes controlarla?



LECCIONES DE SALUD  
HEART.ORG | 2025

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC.  
UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3) RESERVADOS TODOS  
LOS DERECHOS. SE PROMUEVE EL USO NO AUTORIZADO.

Preséntate.

Di lo siguiente: Hoy, voy a presentar una lección de salud disponible para ustedes gracias a la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).

Este es el tema: Presión arterial: ¿Qué es y cómo puedes controlarla?



# QUÉ HACEMOS

Apoyamos e invertimos en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas hace más de 100 años.

## INVESTIGACIÓN FINANCIADA SOBRE MARCAPASOS Y DCI



Contribuimos al desarrollo de dispositivos de vanguardia, como marcapasos sin cables y desfibriladores portátiles.

## DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RCP Y ESFUERZOS CONTINUOS



Elaboramos técnicas de RCP y DEA e impulsamos leyes para exigir el entrenamiento de RCP en escuelas y más DEA públicos para ayudar a salvar vidas.

## FINANCIACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



Invertimos en investigaciones innovadoras que generaron tratamientos para salvar vidas e innovaciones en la atención cardiovascular.

## FINANCIACIÓN DE LA INNOVACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



Promovemos técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, junto con biomarcadores para la detección de enfermedades cardíacas en etapas iniciales.

## FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES



Financiamos investigaciones a fin de respaldar estrategias de intervención oportuna para pacientes con ataques o derrames cerebrales, lo cual mejoró en gran medida las tasas de supervivencia y los resultados de recuperación.

## DESARROLLO DE PAUTAS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN



Actualizamos las pautas sobre la presión arterial con colaboradores para apoyar la detección y la atención iniciales. Financiamos investigaciones sobre las causas, la prevención y el tratamiento.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

La American Heart Association apoya e invierte en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas hace más de 100 años. Desde la colaboración con el desarrollo del marcapasos hasta la promoción de técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, así como la creación de pautas de RCP y DEA, su misión es ser una fuerza implacable para lograr un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



## Enfermedad es cardíacas

Más de la mitad de las personas en los EE. UU. no saben que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte.

Matan a más personas que cualquier otra causa, incluido el cáncer.

© 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en los EE. UU., incluso más que el cáncer. La buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para evitarlas o tratarlas. Uno de los pasos más importantes es controlarse la presión arterial. Si es alta, aprender a manejarla puede marcar una gran diferencia.



## Salud Cardiovascular-Renal-Metabólica (CRM)

Tanto tu corazón como tus riñones y la manera en que el cuerpo crea y utiliza la energía (salud metabólica) tienen distintas funciones, pero juntas influyen en tu salud general.

Cuando un área de tu salud no funciona de manera correcta puede perjudicar a otras áreas.

Por ejemplo:

- La presión arterial alta puede dañar el corazón, aumentando el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- La presión arterial alta puede dañar los riñones con el tiempo, lo que potencialmente puede llevar a una enfermedad renal crónica.
- La presión arterial alta suele presentarse junto con la diabetes y la obesidad, lo que comúnmente empeora los problemas de salud cardiovascular-renal-metabólica (CRM) en conjunto.

La mayoría de las personas no saben lo estrechamente conectados que están estos problemas. Comprender y proteger estos tres sistemas puede mejorar la salud general y reducir el riesgo de que sufras enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.

© 2015 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todo el cuerpo está conectado y trabaja en conjunto como un equipo. Tanto tu corazón como tus riñones y la manera en que el cuerpo crea y utiliza la energía (salud metabólica) tienen distintas funciones, pero juntas influyen en tu salud general. Existe un nuevo concepto para describir cómo el corazón, los riñones y el sistema energético están conectados y trabajan juntos: salud cardiorrenal metabólica o salud CRM.

La salud CRM se trata de tu salud general y de tomar medidas iniciales para prevenir un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o un ataque o derrame cerebral.

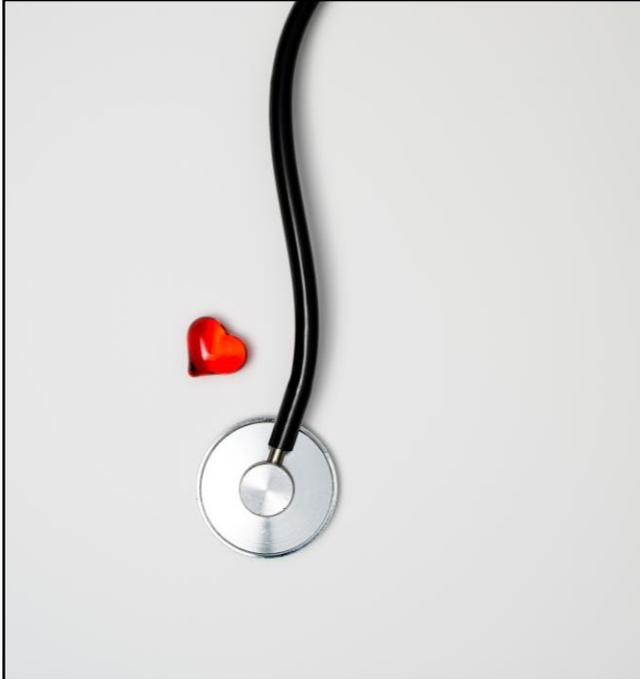
La American Heart Association lidera el camino en ayudar a las personas a entender y controlar su salud general, enfocándose en la persona de manera integral y no solo en una enfermedad a la vez.

Cuando un área de tu salud no funciona de manera correcta puede perjudicar a otras áreas.

Por ejemplo:

- La presión arterial alta puede dañar el corazón, aumentando el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- La presión arterial alta puede dañar los riñones con el tiempo, lo que potencialmente puede llevar a una enfermedad renal crónica.
- La presión arterial alta suele presentarse junto con la diabetes y la obesidad, lo que comúnmente empeora los problemas de salud cardiovascular-renal-metabólica (CRM) en conjunto.

La mayoría de las personas no saben lo estrechamente conectados que están estos problemas. Por eso, la American Heart Association trabaja para enseñarles a las personas a proteger los tres sistemas juntos y, de ese modo, mejorar la salud general y disminuir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.



 American Heart Association

# Lo que aprenderás

## Presión arterial alta

- Lo que es
- Lo que la causa
- Cómo manejarla

© 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Hoy, aprenderán qué es la presión arterial alta, cómo afecta la salud, cuáles son las causas, cómo manejarla y a elaborar un plan de acción con los siguientes pasos. La lección durará entre 15 y 20 minutos. No duden en tomar fotografías de cualquiera de las diapositivas.

# No estás solo

## Presión arterial alta



La presión arterial alta a menudo se conoce como el “asesino silencioso”, ya que no presenta síntomas claros.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de presión arterial alta.

Muchos ni siquiera saben que la tienen.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Conocen a alguien con presión arterial alta? ¿Por qué la presión arterial es un tema que nos preocupa?

Muchas personas creen que la presión arterial alta es un problema de los adultos mayores, pero 1 de cada 4 adultos jóvenes (de 18 a 39 años) tienen presión arterial alta. Se debe recordar que la presión arterial alta no suele tener síntomas. Por esa razón se la conoce como el asesino silencioso. Entonces, las personas pueden tener presión arterial alta y ni siquiera saberlo.

## Estos son los grandes riesgos que ocasiona la presión arterial alta:



- Enfermedades cardíacas
- Insuficiencia cardíaca
- Fibrilación auricular
- Ataque o derrame cerebral
- Demencia
- Enfermedad renal crónica
- Pérdida de la visión
- Disfunción sexual

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

La presión arterial alta es uno de los problemas de salud más comunes. Puedes hacer algo para cambiarlo. La razón por la cual es tan importante es porque, cuando no se trata la presión arterial alta, puede provocar enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, ataque o derrame cerebral, demencia, enfermedad renal crónica, pérdida de la visión, y disfunción sexual en los varones y menor deseo sexual en las mujeres.

Por eso es tan importante que controles tu presión arterial con frecuencia. Si tienes presión arterial alta, aprender a manejarla puede salvarte la vida.

Otra recomendación: Refuerza el aprendizaje preguntando: “¿Cuáles son los dos números que debes conocer cuando mides la presión arterial?”.

- ¿El número superior? (La presión sistólica, presente en las arterias cuando el corazón late).
- ¿El número inferior? (La presión diastólica, presente en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos).

# Qué es

## Presión arterial



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre mientras se bombea contra las paredes de los vasos sanguíneos.

**1** Cuando el corazón late, bombea sangre hacia los vasos sanguíneos.

**2** Esto crea una presión contra las paredes de los vasos sanguíneos y hace que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.

**3** La presión arterial alta, también conocida como "hipertensión", ocurre cuando esta presión es constantemente alta.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

En primer lugar, definamos qué es la presión arterial alta. Cuando el corazón late, bombea sangre hacia los vasos sanguíneos. Esto crea una presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión arterial es la que permite que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo. La presión arterial alta, también conocida como "hipertensión", ocurre cuando la presión arterial es constantemente demasiado alta.

Lo más importante que debes entender es que la presión arterial alta puede causar problemas de salud, como enfermedades cardíacas, y ataques o derrames cerebrales.

## Significado de los números



**Número superior = presión arterial sistólica**

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales **cuando el corazón late.**

**Número inferior = presión arterial diastólica**

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales **mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.**

©DIRECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

La presión arterial se registra con dos números:

El número superior se llama "presión arterial sistólica". Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón late.

- Señala la imagen en la pantalla. En esta imagen, la presión sistólica es 110 milímetros de mercurio (mmHg).

El número inferior se llama "presión arterial diastólica". Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.

- Señala la imagen en la pantalla. En esta misma imagen, la presión diastólica es 67 milímetros de mercurio (mmHg).

Otra recomendación: En caso de que te pregunten sobre la diferencia entre las arterias y las venas:

- Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre de color rojo brillante, rica en oxígeno, desde el corazón para nutrir todas las partes del cuerpo.
- Las venas son vasos sanguíneos que transportan la sangre azulada y desoxigenada hacia el corazón.

## Hablemos sobre los factores de riesgo

Los factores de riesgo son lo que puede aumentar las posibilidades que tienes de enfermarte o tener problemas cardíacos.



¿Cuáles son los elementos que **NO PUEDES controlar** que podrían afectar tu presión arterial?

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Pregunta para el grupo: ¿Cuáles son los elementos que no pueden cambiar que podrían afectar su presión arterial? Dale a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas.

## Elementos que te ponen en riesgo

que NO se pueden cambiar o que son difíciles de controlar



### Antecedentes familiares

Si tus padres tienen presión arterial alta, es posible que corras un mayor riesgo.



### Raza/etnia

La presión arterial alta es más común en adultos de raza negra no hispanos.



### Edad

Cuanto mayor seas, mayor será el riesgo (aunque las personas jóvenes también pueden tener presión arterial alta).



### Sexo

Los hombres corren mayor riesgo de presentar presión arterial alta hasta los 64 años. Desde los 65 años, las mujeres tienen más posibilidades de padecer presión arterial alta.



### Enfermedad renal crónica

Hay una correlación entre los riñones y la salud cardiovascular.



### Apnea del sueño obstructiva

Los episodios de apnea del sueño pueden causar un aumento en la presión arterial.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Antecedentes familiares, edad, sexo, raza y enfermedad renal crónica. Todos estos elementos pueden aumentar el riesgo de que tengas presión arterial alta. Aunque no puedas cambiar ninguno de estos factores, es importante que los conozcas.

Uno de los puntos clave que quiero destacar son los antecedentes familiares. No todos se sienten a gusto hablando con su familia sobre cuestiones de salud, pero hacerlo puede salvarte la vida. Por eso, la próxima vez que hables con tu familia, haz que la salud sea la prioridad absoluta.

## Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Cuáles son los elementos que **sí PUEDES controlar** que pueden afectar tu presión arterial?

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Pregunta para el grupo: ¿Cuáles son los elementos que sí PUEDEN controlar que podrían afectar su presión arterial? Dale a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas.

## Elementos que te ponen en riesgo

qué se **PUEDEN** cambiar



### EVITA/DEJA

- Alcohol (**limitarlo lo más posible**)
- Tabaquismo
- Regaliz negro
- Algunos medicamentos antiinflamatorios (por ejemplo, los AINE, como el ibuprofeno)
- Suplementos herbales, como la hierba de San Juan
- Drogas recreativas

### LIMITA

- Cafeína
- Paracetamol
- Descongestionantes (úsalos durante el menor tiempo posible y evítalos en caso de presión arterial alta grave o no controlada)

### CONTROLA

- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable
- Sedentarismo

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Esta es una lista de lo que puedes controlar. Se conocen como factores de riesgo que se pueden controlar porque las personas tienen la capacidad de hacer estos cambios.

### EVITA

- Alcohol (evita o limita el consumo de alcohol a  $\leq 1$  bebida diaria en el caso de las mujeres y  $\leq 2$  bebidas diarias en el caso de los varones)
- Consumo de tabaco y exposición pasiva al humo
- Regaliz negro
- Algunos medicamentos antiinflamatorios (por ejemplo, los AINE, como el ibuprofeno)
- Suplementos herbales, como la hierba de San Juan
- Drogas recreativas

### LIMITA

- Cafeína (los pacientes con presión arterial alta grave o no controlada deben evitar beber más de 1 taza diaria)
- Paracetamol (como Tylenol, menos de 4 gramos al día)
- Descongestionantes, úsalos durante el menor tiempo posible y evítalos en caso de presión arterial alta grave o no controlada

### CONTROLA

- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable
- Sedentarismo

Piensa en lo que ves en esta lista y en cómo se relacionan con tu vida. Es importante que recuerdes que puedes mejorar estos aspectos.

# Conoce tus niveles de **presión arterial**

La presión arterial alta es **130/80 o más**

## Categorías de 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

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

[heart.org/bplevels](http://heart.org/bplevels) (sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2023 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. #A190000123

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)3. RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Estas son las categorías de presión arterial actualizadas de la American Heart Association.

- La presión arterial normal es inferior 120 en el caso de la sistólica o el número de arriba, e inferior 80 en el caso de la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial elevada es entre 120 y 129 en el caso de la sistólica o el número de arriba, e inferior a 80 para la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial alta de etapa 1 o hipertensión ahora es entre 130 y 139 de presión sistólica, o el número de arriba, o de 80 a 89 de presión diastólica, o número de abajo.
- La presión arterial alta de etapa 2 es 140 o más en el caso de la sistólica o el número de arriba, o 90 o más para la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial alta grave, o hipertensión, es de cualquier valor más alto que 180 en el caso de la sistólica o el número de abajo, o superior a 120 para la diastólica o el número de abajo. Si no presentas síntomas, debes llamar a tu profesional de cuidados de salud.
- Para cualquier valor más alto que 180 en el caso de la sistólica y más alto que 120 en el caso de la diastólica que incluya síntomas como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama de inmediato al 911 (o tu número de emergencia local).

Tomen una fotografía de este cuadro para tenerla en todo momento y usarla como referencia.

## ¿Cuándo debes llamar a tu profesional de cuidados de salud? Hipertensión grave



Presión arterial alta sin  
síntomas = **hipertensión grave**

Si el valor es más alto que 180 en el caso de la sistólica/número de arriba y más alto que 120 de presión diastólica/número de abajo, debes llamar a tu profesional de cuidados de salud.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todo valor más alto que 180 en el caso de la sistólica/número de arriba y más alto que 120 de presión diastólica/número de abajo se considera hipertensión grave, y debes llamar a tu profesional de cuidados de salud de inmediato.

## ¿Cuándo llamar al 911 o a tu número de emergencia local? Emergencia hipertensiva



### Presión arterial alta + síntomas = emergencia hipertensiva

Cualquier valor más alto que 180 de presión sistólica/número de arriba y más alto que 120 de presión diastólica/número de abajo que incluya síntomas como los siguientes:

- Dolor torácico
- Dificultad para respirar
- Dolor de espalda
- Entumecimiento
- Debilidad
- Cambios en la visión
- Dificultad para hablar

**Debes llamar al 911 o a tu número de emergencia local de inmediato.**

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Es importante saber que, si tu presión arterial es más alta que 180 de presión sistólica y más alta que 120 de presión diastólica y tienes síntomas como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, debes llamar de inmediato al 911 (o a tu número de emergencia local).

## Maneras de medirte la presión arterial en casa



### 30 minutos antes:

- No fumes.
- No te ejercites.
- No tomes bebidas cafeinadas.
- No bebas alcohol.

### Para obtener una medición precisa:

- Descansa durante al menos 5 minutos.
- No hables.
- Apoya el brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Siéntate derecho, con la espalda recta y apoyada.
- Mantén las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo.
- Usa un dispositivo debidamente validado.
- Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo.
- Envuélvelo sobre la piel, no sobre la ropa.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHIBE EL USO NO AUTORIZADO.

Si tienes presión arterial alta, el monitoreo en casa puede ayudar a tu profesional de cuidados de salud a determinar si los tratamientos están funcionando. Puedes controlarte la presión en casa si compras o alquilas un manguito para medir la presión arterial, lo usas correctamente y llevas un registro de los números.

Los monitores de presión arterial se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea.

No se recomienda el uso de dispositivos de presión arterial sin manguito para el diagnóstico o el control de la presión arterial alta para los adultos.

Se recomienda un monitor automático, estilo manguito, que se coloque alrededor del bíceps (parte superior del brazo).

Hay una manera correcta y una incorrecta de medirte la presión arterial en casa.

En primer lugar: Asegúrate de hacer lo siguiente 30 minutos antes de medirte la presión arterial:

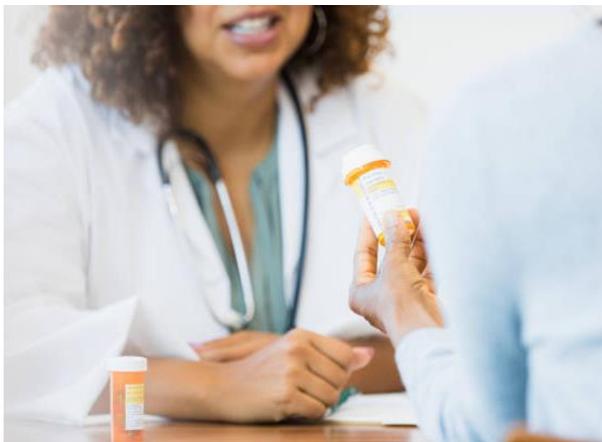
- No fumes.
- No te ejercites.
- No tomes bebidas cafeinadas.
- No bebas alcohol.

En segundo lugar: Mientras te preparas para medirte la presión arterial:

- Descansa durante al menos 5 minutos.
- No hables.
- Apoya el brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Siéntate derecho, con la espalda recta y apoyada.
- Mantén las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo.
- Usa un dispositivo validado.
- Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo.
- Envuélvelo sobre la piel, no sobre la ropa.

Se debe evitar depender de dispositivos sin manguito, como relojes inteligentes, para hacer mediciones precisas de la presión arterial hasta que estos dispositivos tengan mayor precisión y confiabilidad.

## Cómo trabajar con tu profesional de cuidados de salud



### Sigue el plan

Es fundamental que sigas el plan de medicación que te recomiende tu profesional de cuidados de salud.

### Haz preguntas

Si te preocupan los efectos secundarios, habla con tu médico.

### Medicamentos de venta libre

Habla sobre los medicamentos de venta libre con tu farmacéutico o médico. Los analgésicos o los descongestionantes pueden afectar la presión arterial.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

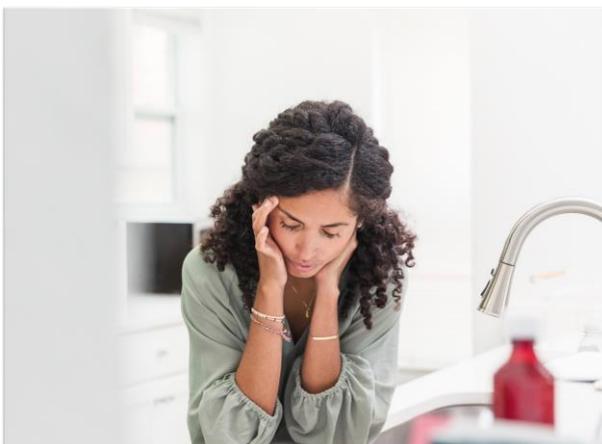
Colaborar con tu profesional de cuidados de salud es la mejor manera de alcanzar tus objetivos del tratamiento y disfrutar los beneficios de una mejor salud. Cuando se trata de medicamentos, ten en cuenta lo siguiente:

- Es posible que debas tomar medicamentos todos los días, por el resto de tu vida.
- Lleva un registro de los medicamentos y tómalos como te lo indiquen.
- Es posible que necesites más de un tipo de medicamento recetado.
- Ten en cuenta que ciertos medicamentos de venta libre, como los descongestionantes, pueden afectarte la presión arterial.
- Comprende los posibles efectos secundarios de los medicamentos y habla con tu profesional de cuidados de salud acerca de cualquier inquietud o pregunta que tengas.

Pregunta para el grupo: ¿Cuándo fue la última vez que vieron a su profesional de cuidados de salud? ¿Es momento de coordinar una cita? Reitero, no hay que responder esta pregunta en voz alta, pero sí es importante pensar en eso. A veces, las personas pueden sentir que no tienen tiempo, pero la salud debe ser una prioridad. Tu salud se relaciona con tus seres queridos y con las cosas que disfrutas.

## Hipotensión

Cuando la presión arterial es demasiado baja



## Síntomas de presión arterial baja constante

- Confusión
- Mareos
- Náuseas
- Desvanecimiento
- Fatiga
- Dolor de cuello o espalda
- Cefalea
- Visión borrosa
- Palpitaciones cardíacas, o sentir que el corazón se detiene, se agita o late demasiado fuerte o demasiado rápido

DERECHOS DE AUTOR 2015 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Una lectura de presión arterial baja en general es correcta. Algunas personas con presión arterial muy baja tienen una afección llamada "hipotensión". Esto sucede cuando la presión arterial es inferior a 90/60 mmHg. La presión arterial baja en general no es nociva, excepto que haya otros síntomas que preocupen a un profesional de cuidados de salud.

La presión arterial constantemente baja puede ser peligrosa si causa signos y síntomas como los siguientes:

- Confusión
- Mareos
- Náuseas
- Desvanecimiento
- Fatiga
- Dolor de cuello o espalda
- Cefalea
- Visión borrosa
- Palpitaciones cardíacas, o sentir que el corazón se detiene, se agita o late demasiado fuerte o demasiado rápido

La presión arterial baja puede ocurrir en los siguientes casos:

- Reposo en cama prolongado
- Tiempo prolongado de pie
- Depresión
- Enfermedad de Parkinson
- Embarazo
- Deshidratación
- Determinados medicamentos y sustancias que generan presión arterial baja
- Problemas cardíacos
- Problemas endocrinos
- Deficiencias nutricionales

Si observas un descenso repentino en la presión arterial, una lectura más baja de lo normal, no te preocupes, excepto que tengas otros síntomas o problemas. Si sientes mareos, náuseas o tienes otros síntomas, comunícate con tu profesional de cuidados de salud. Lleva un registro de los síntomas y del momento en que ocurrieron, o llama a tu médico y coméntale tus preocupaciones.



## La presión arterial alta y el sexo

### Desafíos para los hombres



- La disfunción eréctil es frecuente en hombres con presión arterial alta.
- Algunos medicamentos para la presión arterial alta también pueden causar disfunción eréctil.
- Ajustar los medicamentos, hacer cambios en el estilo de vida o incluir tratamientos para la disfunción eréctil pueden ser de ayuda.
- Habla con tu profesional de cuidados de salud acerca de las opciones.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

La presión arterial alta en general no tiene signos que puedas notar. Pero, con el tiempo, puede lesionar los vasos sanguíneos y volverlos rígidos y estrechos. Esto dificulta que la sangre fluya por el cuerpo, incluido el pene.

Cuando se dirige menos sangre al pene, a algunos hombres les puede resultar difícil lograr una erección o mantenerla. Esto se conoce como disfunción eréctil, y es bastante común. Incluso si ocurre solo una vez, puede preocupar a un hombre. Es posible que empiece a evitar el sexo porque teme que le vuelva a suceder. La presión arterial alta también puede hacer que sea más difícil eyacular. Algunos medicamentos para la presión arterial también pueden disminuir el interés de un hombre en el sexo.

Algunos medicamentos para la presión arterial alta también pueden causar disfunción eréctil. Si el medicamento que tomas para la presión arterial está causando efectos secundarios a nivel sexual, habla con tu profesional de cuidados de salud acerca de las opciones que tienes. Algunos medicamentos para la presión arterial alta tienen menos probabilidades de causar efectos secundarios a nivel sexual. Los cambios en el estilo de vida o los tratamientos para la disfunción eréctil también pueden ser útiles. Lo mejor que puedes hacer es hablar con tu profesional de cuidados de salud acerca de las opciones que tienes. Pero es importante entender que la presión arterial alta por sí misma puede causar disfunción eréctil; no se trata solo del medicamento.

## La presión arterial alta y el sexo

### Desafíos para las mujeres



- La presión arterial alta puede afectar la salud sexual de las mujeres. Puede estar relacionado con los cambios en la función de los vasos sanguíneos y otros factores de riesgo, como la edad y los cambios hormonales. Determinados medicamentos también pueden contribuir.
- Además, puede reducir el nivel de algo llamado “óxido de nitrógeno”, que ayuda a que los músculos se relajen.
- Habla con tu profesional de cuidados de salud si tienes inquietudes.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Los profesionales de cuidados de salud no saben con exactitud de qué manera la presión arterial alta afecta la vida sexual de las mujeres, pero podría reducir el flujo sanguíneo hacia la vagina. Además, puede reducir el nivel de algo llamado “óxido de nitrógeno”, que ayuda a que los músculos se relajen, lo cual puede generar lo siguiente en las mujeres:

- Sentir menos interés en el sexo
- Tener problemas para llegar al orgasmo
- Tener sequedad vaginal

Usar lubricantes y encontrar formas de sentirse más excitada puede ser útil.

Al igual que los hombres, las mujeres pueden sentirse preocupadas o tener problemas interpersonales debido a estos cambios. Es importante que las mujeres hablen con su profesional de cuidados de salud si tienen inquietudes.

# Embarazo

## Prevención



Las mujeres que tienen presión arterial alta y estén planificando un embarazo o ya estén embarazadas deben hablar con su profesional de cuidados de salud y recibir asesoramiento sobre los beneficios de la aspirina para reducir el riesgo de preeclampsia.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Las mujeres que tienen presión arterial alta y estén planificando un embarazo o ya estén embarazadas deben hablar con su profesional de cuidados de salud y recibir asesoramiento sobre los beneficios de la aspirina para reducir el riesgo de preeclampsia.



## Presión arterial alta

### Algo clave que debes recordar



La presión arterial alta es la razón más frecuente por la cual las personas sufren enfermedades cardíacas, como enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, ataque o derrame cerebral, demencia, enfermedad renal crónica y mortalidad por cualquier causa.

La buena noticia es que se puede tratar e incluso prevenir si se toman decisiones saludables, como comer bien, mover el cuerpo y tomar medicamentos, en caso de que se receten.

Los profesionales de cuidados de salud quieren que la mayoría de los adultos con presión arterial alta mantengan su presión por debajo de **130 sobre 80**. *Pueden tener distintos objetivos para personas que estén enfermas, sean mayores o estén embarazadas.*

Consulta con tu profesional de cuidados de salud si tienes preguntas.

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

La presión arterial alta es la razón más común por la cual las personas contraen enfermedades cardíacas, como enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, ataque o derrame cerebral, demencia, enfermedad renal crónica, y mortalidad por cualquier causa, o la cantidad total de muertes por cualquier causa en un grupo de personas definido.

La buena noticia es que se puede tratar e incluso prevenir si se toman decisiones saludables, como comer bien, mover el cuerpo y tomar medicamentos, en caso de que se receten.

Los profesionales de cuidados de salud quieren que la mayoría de los adultos con presión arterial alta mantengan su presión por debajo de **130 sobre 80**. *Pueden tener distintos objetivos para personas que estén enfermas, sean mayores o estén embarazadas.*

Consulta con tu profesional de cuidados de salud si tienes preguntas.



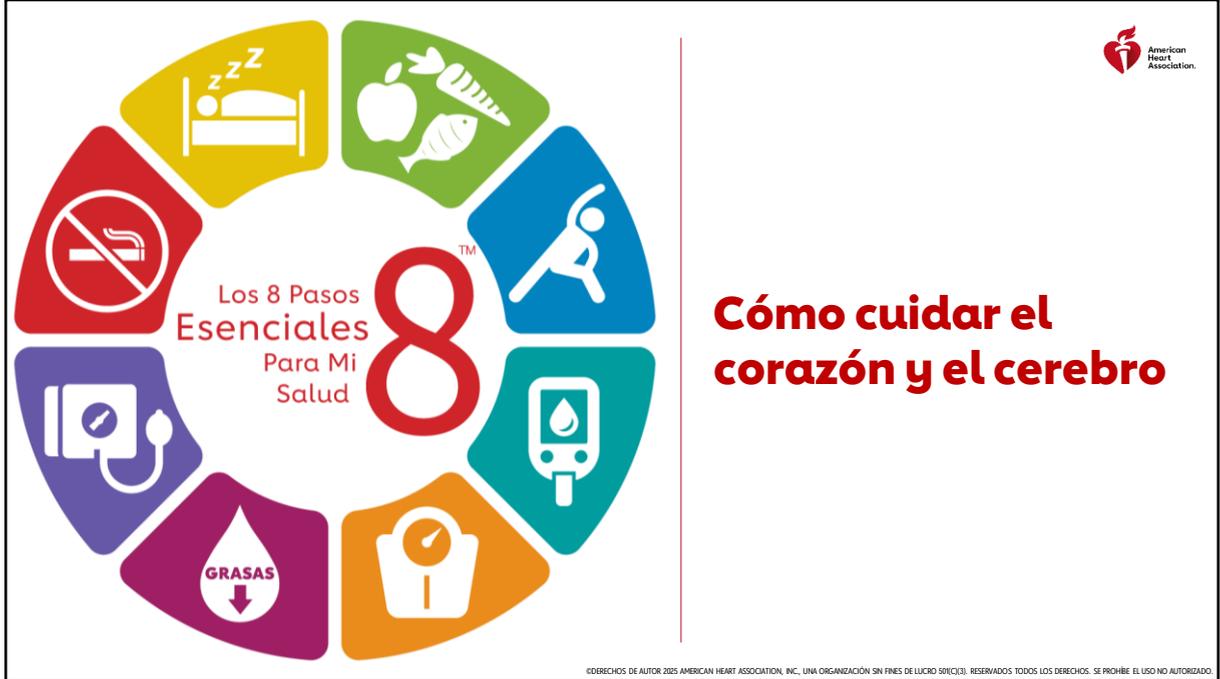
## ¡A moverse!

© 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

¡Ahora es el momento de movernos! Probemos un ejercicio básico de movimiento para principiantes.

Puedes hacer esta actividad de pie o sentado:

- Si prefieres estar de pie: Párate con los pies separados al ancho de las caderas, las rodillas ligeramente dobladas. Comienza rebotando suavemente arriba y abajo, haciendo que los talones se levanten del suelo. Mientras continúas, haz que el movimiento te suba por el cuerpo. Es posible que las piernas te empiecen a temblar, ¡y eso está perfecto! Deja que el movimiento te llegue a las caderas, el torso, los brazos y la cabeza. Puede parecer tonto al principio, ¡pero hagámoslo! No es momento de sentir vergüenza. Es la oportunidad de liberarse.
- Si prefieres estar sentado: Comienza sacudiendo las manos como si intentaras secarlas al aire. Haz que el movimiento se desplace por los brazos y llegue hasta los hombros. Es posible que sientas un cosquilleo o calor en las manos, ¡es una buena señal! Significa que la energía fluye y que se está liberando la tensión.



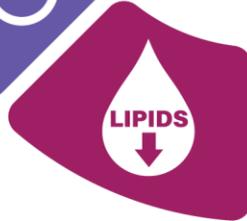
Ahora nos encontramos en la parte final de nuestra presentación, que se trata de los pasos siguientes a través de los 8 pasos esenciales para mi salud de la American Heart Association. Son ocho medidas simples que ayudan a mantener el corazón y el cerebro saludables. Cuatro se enfocan en comportamientos y cuatro se centran en los números que debes conocer.

## Cuatro números que debes conocer

**Presión arterial**  
Menor que 120/80 mmHg.



**Lípidos en sangre**  
Menor que 130 mg/dl  
de colesterol no HDL



**Peso saludable**  
Un índice de masa  
corporal inferior a 25



**Azúcar en sangre**  
No tener antecedentes  
de diabetes y de glucemia  
en ayunas inferior a 100 mg/dl  
(o hemoglobina A1c < 5.7)



©DIRECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Tu presión arterial, colesterol, peso y azúcar en sangre son los cuatro números clave que debes conocer.

# Cuatro hábitos saludables que puedes tener



©DIRECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Los cuatro hábitos saludables clave son no fumar ni vapear, dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y hacer suficiente actividad física. Primero nos enfocaremos en ellos.

## Hablemos de tabaco y nicotina



¿Qué opción representa un riesgo si fumas?

- Enfermedades cardíacas
- Ataque o derrame cerebral
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- ✓ Todas las anteriores

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

El primer paso para dejar el tabaco o los productos de nicotina es comprender los riesgos que conllevan y cómo afecta la salud su consumo para ti y tu familia.

- **Enfermedades cardíacas:** la nicotina y el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar la frecuencia cardíaca. Pueden provocar el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos.
- **Ataque o derrame cerebral:** la nicotina y el tabaco pueden dañar los vasos sanguíneos. Pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral debido a que provocan coágulos de sangre o bloquean el flujo sanguíneo al cerebro. También pueden causar problemas de memoria y demencia más adelante en la vida.
- **Diabetes:** la nicotina y el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Para las personas que padecen diabetes, también puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre.
- **Cáncer:** fumar es la principal causa del cáncer. La nicotina puede acelerar de forma anormal el crecimiento de células nuevas. Esto se demostró en células tumorales en las mamas, el colon y los pulmones.
- **Depresión y ansiedad:** la nicotina y el tabaco pueden provocar cambios de humor y aumentar la ansiedad cuando sus efectos desaparecen.

- Envejecimiento prematuro: fumar puede causar arrugas prematuras, daño cutáneo, un cutis apagado debido al menor flujo sanguíneo y daño a la elasticidad de la piel.

## Dejar el tabaco o la nicotina



### Habla con tu profesional de cuidados de salud

Puede acompañarte en tu plan y sugerir medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.

### Establece un día para dejar el tabaco

Elige un día en la próxima semana.

### ¿Dejar de una vez o de forma gradual?

Decide si quieres dejar de una vez o empezar a reducir el consumo.

### Prepárate

Ten a mano refrigerios saludables y planea formas divertidas de ocupar el tiempo cuando sientas la necesidad de fumar.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Estas son dos recomendaciones para lograrlo:

1. Hacer ejercicio te puede ayudar a controlar el estrés y las ansias cuando dejas el tabaco. Te sentirás mejor también.
2. Reconocer qué es lo que te hace querer fumar, vapear o consumir nicotina es fundamental. Pueden ser cosas como el estrés, ciertos lugares o situaciones sociales. Intenta evitar o controlar estos desencadenantes, sobre todo al principio. Practica ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar el cuerpo y la mente. Las respiraciones lentas y profundas pueden reducir el estrés y las ansias.

La conclusión principal es la preparación. Empieza por crear un plan que se adapte a tu estilo de vida.

- FIJA una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días. Lo mejor es elegir un día de la semana que no parezca demasiado estresante.
- ELIGE un método: dejarlo de una vez o gradualmente.
- DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.
- PREPÁRATE para el día que dejes de fumar planificando cómo lidiar con las ansias y las ganas.

- DEJA DE FUMAR el día propuesto.

## Hablemos sobre el sueño



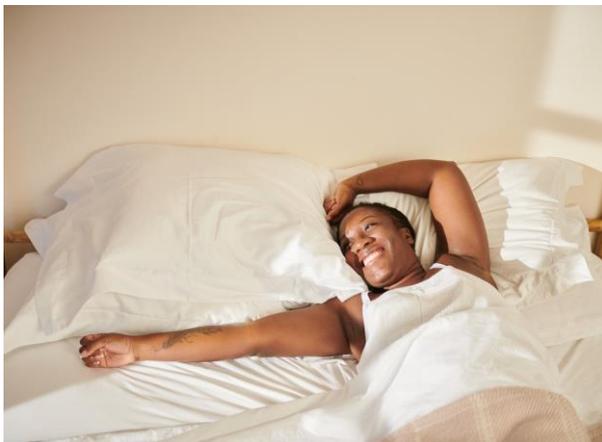
¿Cuántas horas duermes?

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Hablemos sobre el sueño: ¿Cuántas horas duermes en promedio?

## Dormir lo suficiente

Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche



### Atenúa las luces

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse.



### Establece una rutina

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

**Dormir mejor puede mejorar la función cerebral y el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.**

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardíaca y cerebral. Los adultos deben intentar dormir un promedio de 7 a 9 horas por noche. Los bebés y los niños necesitan dormir más según su edad. Los estudios demuestran que dormir muy poco, demasiado pasar una noche intranquila se relaciona con las enfermedades cardíacas. También se asocia a los problemas para pensar y recordar a medida que envejeces.

El sueño afecta tu salud de las siguientes maneras:

- Depresión y ansiedad
- Pérdida de la memoria y demencia
- Presión arterial, azúcar en sangre y colesterol altos
- Obesidad
- Enfermedades cardíacas

Los problemas de sueño podrían ser una señal de que tu cerebro necesita ayuda. Los estudios demuestran que descansar mal, no dormir lo suficiente o dormir demasiado puede estar relacionado con problemas de memoria y pensamiento más adelante en la vida. Despertarse con frecuencia durante la noche también podría ser una señal de advertencia.

Beneficios del sueño:

- Mejor función cerebral, incluido el estado de alerta, la toma de

decisiones, la concentración, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas

- Mejor estado de ánimo y más energía
- Sistema inmunitario más fuerte
- Curación y reparación de las células, los tejidos y los vasos sanguíneos
- Menos riesgo de tener una enfermedad crónica

Estas son dos recomendaciones para dormir mejor por la noche:

1. Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse. Atenúa la luz de la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu "reloj interno" y la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
2. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Esto ayuda a regular el reloj interno de tu cuerpo, lo que facilita que te duermas y te despiertes de forma natural. Establece una alarma para acostarte que te recuerde que es hora de irte a dormir.

La conclusión principal es que dormir mejor puede mejorar la función cerebral y el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.

## Hablemos sobre alimentos

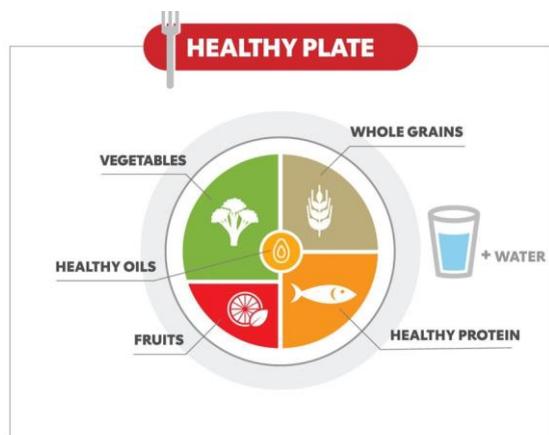


¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Ahora hablemos sobre alimentos: ¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

## Cómo seguir una dieta saludable



### ARMA UN PLATO SALUDABLE

- ½ de frutas y verduras
- ¼ de cereales integrales, como arroz integral
- ¼ de proteína, como frijoles, pollo sin piel o pescado



### REDUCE EL CONSUMO DE SAL

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Alimentarte con comidas bien equilibradas durante el día puede hacer que tu corazón y cerebro funcionen lo mejor posible. No te preocupes por las “comidas especiales”: lo mejor es una variedad de alimentos saludables.

- Come verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal. Además, bebe mucha agua a lo largo del día. También puedes disfrutar un té o café sin endulzar.
- Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Come menos alimentos salados, grasos y carnes procesadas. Limita alimentos como la mantequilla, la leche entera, el yogur con alto contenido de grasa y el queso. Quita la piel a la carne de ave antes de cocinarla. Utiliza aceites vegetales, como el de oliva, canola o aguacate, en lugar de aceites como el aceite de coco o de palma.
- Evita las grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos de panadería y alimentos fritos que se compran en las tiendas.

Dos recomendaciones para el éxito:

1. Arma un plato saludable. Pueden tomar una fotografía de esto para

recordar cómo debe verse un plato saludable.

2. Reduce el consumo de sal. Hay muchos sustitutos de la sal que puedes usar para que tu comida siga siendo sabrosa, pero no tenga demasiada sal. Los sustitutos de la sal pueden ayudar a reducir la presión arterial alta.

También es importante leer las etiquetas nutricionales y observar los tamaños de las porciones en el paquete. Si buscas inspiración, la American Heart Association tiene cientos de recetas deliciosas y accesibles. Visita [heart.org/recipes](http://heart.org/recipes) para buscarlas.

## La verdad acerca de la sal



El sodio es parte de la sal. Lo ideal es que no consumas más de 2/3 de cucharadita de sal en total al día.

Cuando ingieres demasiado sodio, tu cuerpo retiene más agua para equilibrarlo. De este modo, se añade más líquido a los vasos sanguíneos, por lo cual sube la presión arterial y el corazón debe esforzarse más.

El sodio en exceso también puede reducir los efectos de algunos medicamentos para la presión arterial.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

El sodio es una parte de la sal. Lo ideal es que no consumas más de 2/3 de cucharadita de sal en total al día.

Muchos alimentos preparados ya vienen con sal/sodio, por eso es importante buscar etiquetas que indiquen “bajo en sodio”, en especial en alimentos que ya están preparados, enlatados o congelados.

Cuando ingieres demasiado sodio, tu cuerpo retiene más agua para equilibrarlo. De este modo, se añade más líquido a los vasos sanguíneos, por lo cual sube la presión arterial y el corazón debe esforzarse más. El sodio en exceso también puede reducir los efectos de algunos medicamentos para la presión arterial.

## Sustitutos de sal enriquecidos con potasio



Los sustitutos de la sal enriquecidos con potasio pueden ayudar a las personas adultas a prevenir o tratar la presión arterial alta, en especial a quienes usan la sal principalmente para cocinar o saborizar en casa.

No obstante, se requiere un monitoreo adicional para pacientes con enfermedad renal crónica o que toman medicamentos que reducen la excreción de potasio.

©DIRECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Obtener más potasio de los alimentos puede ayudar a reducir la presión arterial alta. Los sustitutos de la sal enriquecidos con potasio pueden ayudar a prevenir o tratar la presión arterial alta, en especial a quienes usan la sal principalmente para cocinar o saborizar en casa. Obtener más potasio de los alimentos puede ayudar a reducir la presión arterial alta. Pero si alguien tiene enfermedad renal o toma medicamentos que mantienen el potasio en el cuerpo, es posible que deba controlarse más.

## Hablemos sobre el ejercicio



¿Qué es la **actividad moderada** o la **actividad intensa**?

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todos sabemos que moverse más es importante. La American Heart Association recomienda que los adultos realicen un total semanal de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas.

Pregunta para el grupo: ¿Qué es la actividad moderada y la actividad intensa? Deles un minuto para que puedan aportar ejemplos.

## El objetivo es moverse más



La **actividad moderada** puede incluir caminar, bailar, practicar jardinería e incluso limpiar la casa.

La **actividad intensa** puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta y saltar la cuerda.

**¡El objetivo es que tu corazón lata!**

Intenta hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa cada semana.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Respuestas: La actividad moderada puede incluir caminar, bailar, practicar jardinería e incluso limpiar la casa. La actividad intensa puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta y saltar la cuerda. ¡El objetivo es que tu corazón lata!

## Cómo ser más activo



### ¡El ejercicio es fantástico para el cerebro!

Mover el cuerpo con regularidad puede hacer que te sientas más feliz y con menos estrés, y ayuda a la memoria.

### Empieza de a poco

Comienza con una camina alrededor de la manzana en el almuerzo o después de comer, para ayudar a desestresarte. Cada vez haz un poco más hasta que se vuelva un hábito.

### Cambia tu mentalidad

¡No todo es el gimnasio! Jugar con los niños, bailar, practicar jardinería y caminar en el centro comercial también cuenta.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Todos sabemos que moverse más es importante. La American Heart Association recomienda que los adultos realicen un total semanal de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas. Moverse más es fundamental. El ejercicio es como un entrenamiento para el corazón y el cerebro. Mantenerse activo, aunque solo sea para salir a dar un paseo, puede ayudar a sentirse mejor. Puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y ayudar a que te sientas con energía. Puedes hacer tanto actividad moderada como intensa y repartirla a lo largo de la semana. Intenta incluir actividades que también fortalezcan los músculos como mínimo dos veces por semana. Levantar pesas y hacer sentadillas, estocadas y abdominales son buenos ejemplos de ejercicios de entrenamiento de fuerza.

Dos recomendaciones para el éxito:

1. Cambia tu mentalidad: El ejercicio no es una tarea más de tu lista.

Considéralo como un momento que dedicas a ti mismo para desconectarte, recargar energías y despejar la mente.

2. Comienza haciendo que practicar ejercicio se vuelva un hábito: Haz algo activo todos los días alrededor de la misma hora para que se convierta en un hábito regular. Anótalo en la agenda para que sea menos probable que lo olvides.

La conclusión principal es ser paciente. Se puede tardar unos dos meses en crear un hábito. Así que apégate a tu rutina de ejercicios.

## Otras ideas de movimiento



Para adultos con o sin presión arterial alta, además de cambios en el estilo de vida y medicamentos, estas opciones son otras formas de control del estrés que pueden ayudar a prevenir o tratar la presión arterial alta:

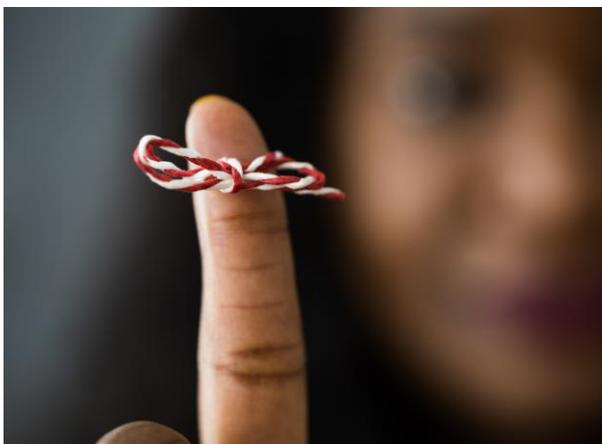
- Técnicas de control de la respiración
- Yoga
- Meditación trascendental

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Además de cambios en el estilo de vida y medicamentos, estas son otras formas de control del estrés que pueden ayudar a prevenir o tratar la presión arterial alta:

- Técnicas de control de la respiración
- Yoga
- Meditación trascendental

## No lo olvides



1. Controlar tu presión arterial es la mejor manera de mantener el corazón y el cerebro saludables.
2. La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas.
3. Habla con tu profesional de cuidados de salud si tienes algún factor de riesgo.
4. La presión arterial normal es menor que 120/80.
5. Tienes el poder de comenzar a hacer pequeños cambios hoy.

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Para concluir la presentación de hoy, no olvides lo siguiente:

1. Controlar tu presión arterial es la mejor manera de mantener el corazón y el cerebro saludables.
2. La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas.
3. Habla con tu profesional de cuidados de salud si tienes algún factor de riesgo.
4. La presión arterial normal es menor que 120/80.
5. Tienes el poder de comenzar a hacer pequeños cambios hoy.

## Comprométete



**Contrólate la presión arterial**



**¿Qué pequeño cambio vas a empezar esta semana?**

- Caminar después de la cena
- Establecer una alarma para irte a dormir
- Añadir una porción de verduras

©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Si no sabes cuál es tu presión arterial, tómatela para saber tus números. Solo demora unos minutos. Puedes hacerlo en casa, en una farmacia o con tu profesional de cuidados de salud.

Comienza con un pequeño cambio. Tómame ahora un momento y piensa cuál será. Podría ser algo simple:

- Caminar después de la cena
- Establecer una alarma para irte a dormir
- Añadir una porción de verduras

## Mantente en contacto



Síguenos en [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



©DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

Gracias por su tiempo. Espero que hayan disfrutado de esta presentación. Los invito a mantenerse en contacto con la American Heart Association. Pueden seguirlos en las redes sociales para obtener excelentes consejos de salud fáciles de seguir en los que pueden confiar.