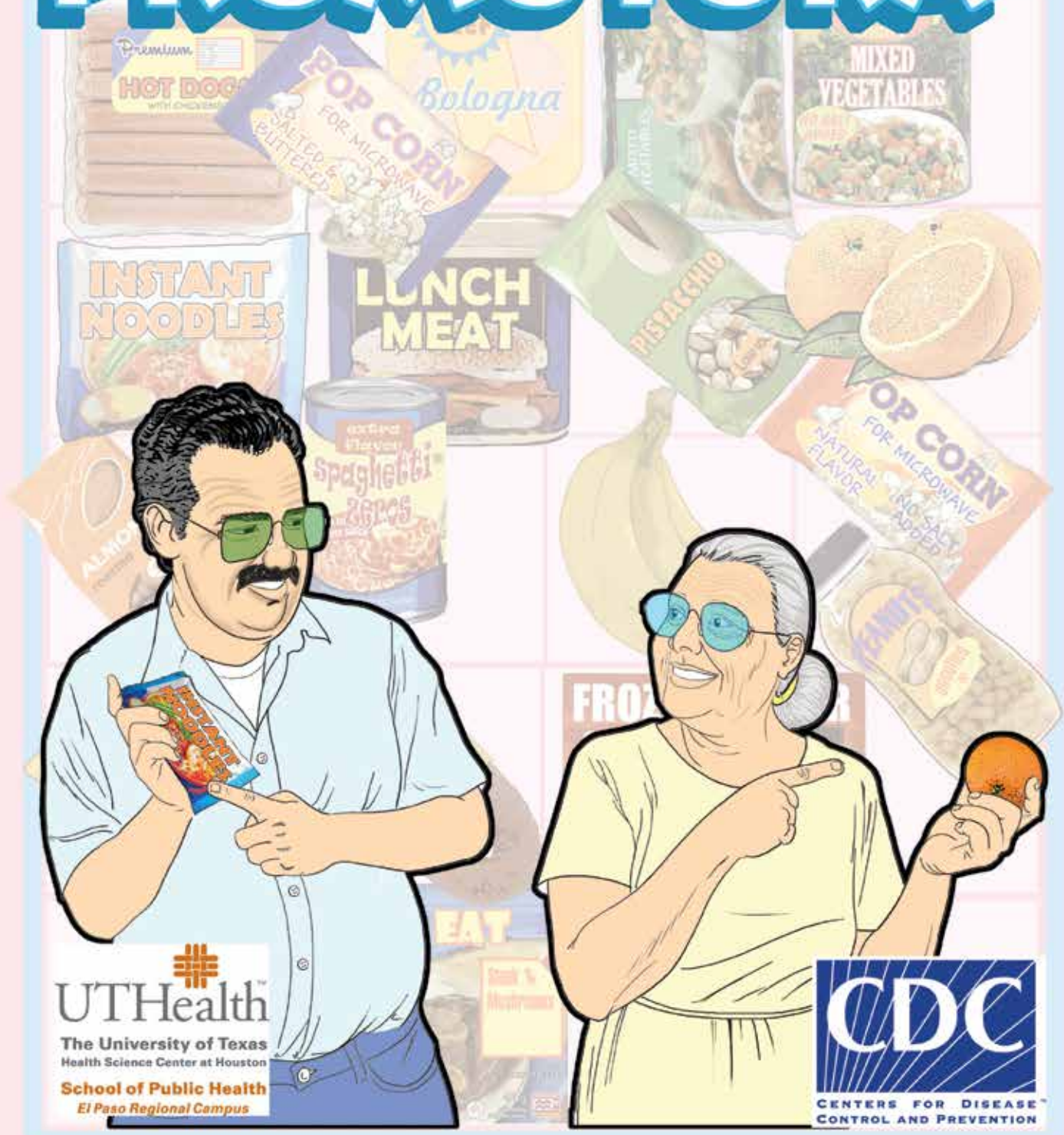


# GUÍA DE LA **CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN**

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:

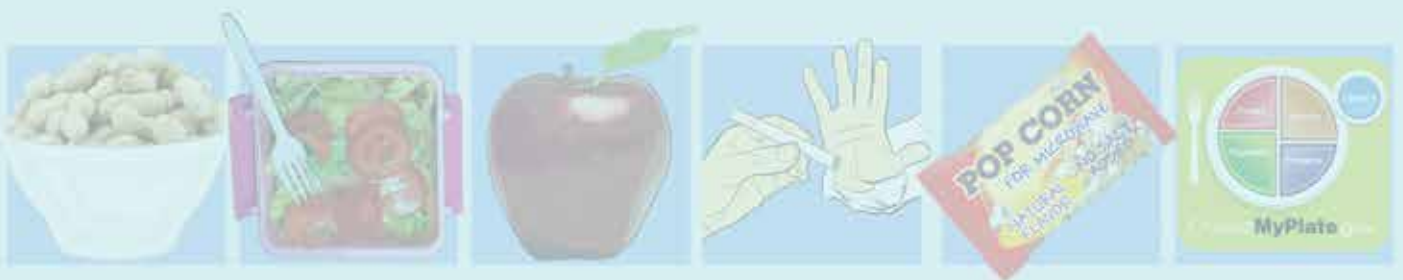
Esperamos que les guste la fotonovela, "Cómo controlar su hipertensión: aprendiendo a controlar su consumo de sodio." Esta fotonovela es la número 2 de la serie "Cómo controlar su hipertensión." A Raymundo y su familia les gustaría que usted lea esta fotonovela con los miembros de la comunidad y que 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:

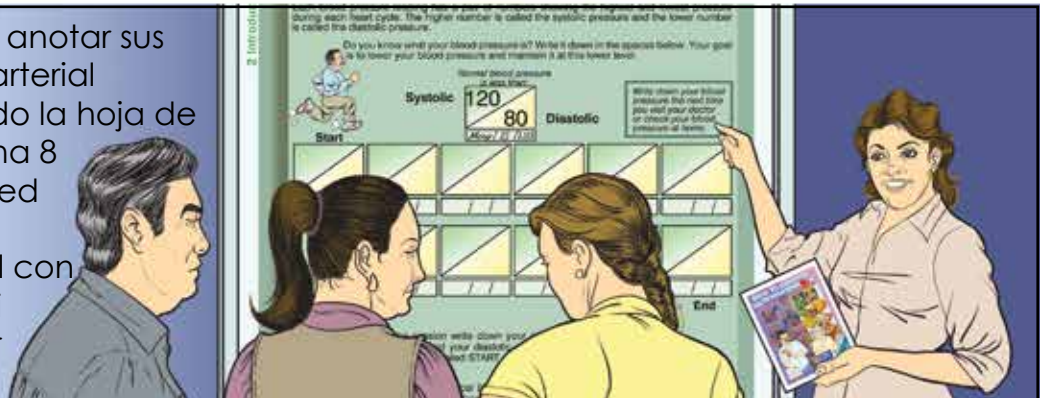
- o Lleve envases vacíos de los alimentos que a la gente les gusta. Pídales leer y encontrar en las etiquetas la cantidad de sodio en los alimentos.



- 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.



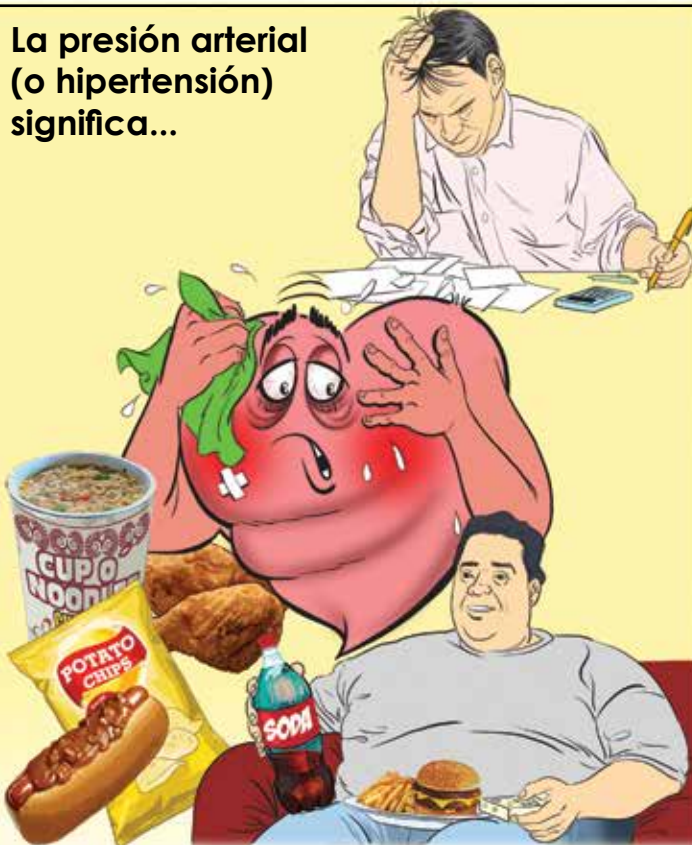


- Anime a las personas a hacer preguntas.
- Anime a las personas a compartir sobre:
  - o Lo que ellos saben sobre el sodio en los alimentos y la presión arterial.
  - o Los retos que han enfrentado al reducir el consumo de sodio.
  - o Ideas de cómo reducir el sodio en su dieta.
  - o ¿Qué cambios han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



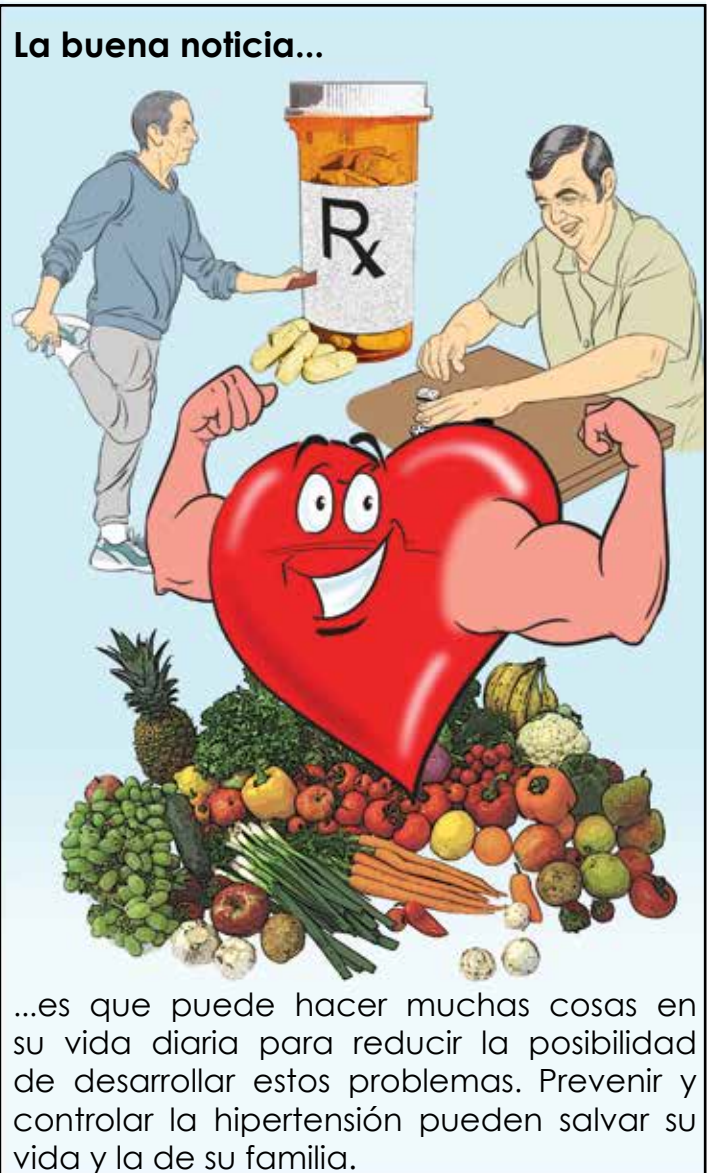
## Como repaso, recuerde a las personas los siguientes hechos:

### 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...

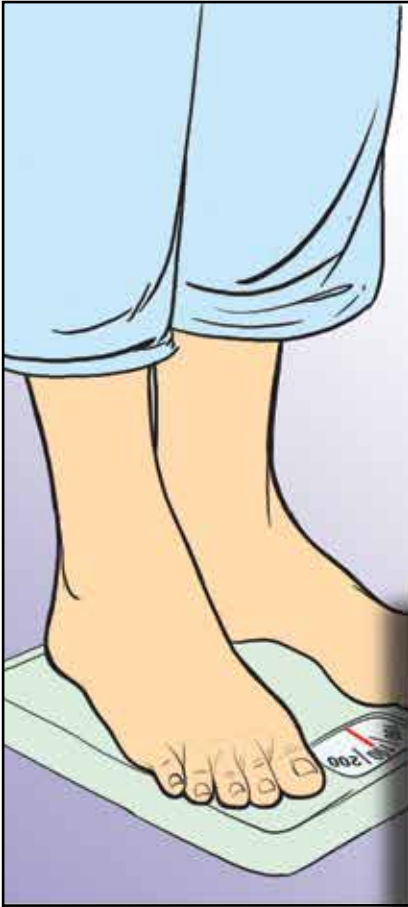


...es que puede hacer muchas cosas en su vida diaria para reducir la posibilidad de desarrollar estos problemas. Prevenir y controlar la hipertensión pueden salvar su vida y la de su familia.

**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.



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.

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.





## • 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.



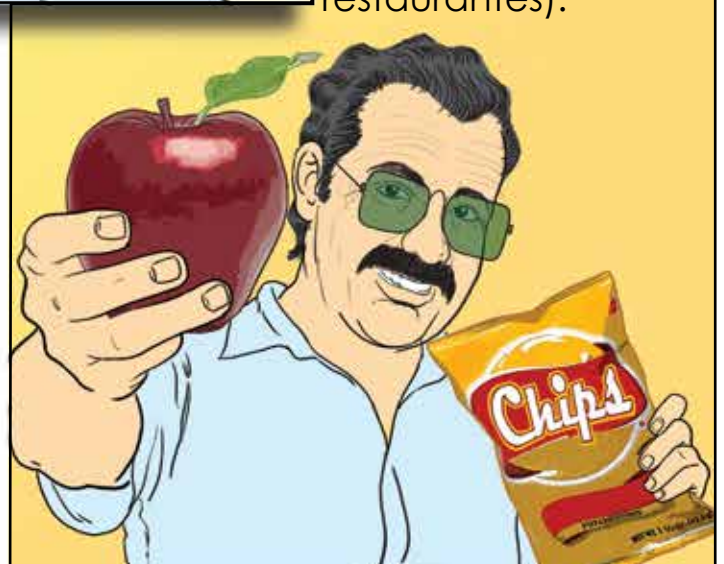
Utilice el monitor de presión arterial en el hogar o en otros lugares de la comunidad.



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](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/pdfs/sourcebook.pdf)

[http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp\\_program/chw\\_sourcebook/index\\_spanish.htm](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.*