

# La presión arterial

## Guía de la sesión y notas de repaso

### Enlaces de estilo de vida para reducir la presión arterial

#### 5 min... Bienvenida e Introducción

#### Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 min.) o versión larga (30 min.)

#### Resumen: Enlaces de estilo de vida para reducir la presión arterial

- Uno de cada 3 adultos tiene presión arterial alta. La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es un problema serio, incluso mortal, de salud pública mundial.
  - La presión arterial es la cantidad de fuerza (o presión) contra la pared arterial cuando la sangre bombea a través de las arterias. El número superior, la sistólica, es la fuerza contra la pared de la arteria cuando late el corazón. El número más bajo, la diastólica, es la fuerza en la pared de la arteria entre latidos. Cuando las arterias son más rígidas, la presión de la sangre contra las arterias será mayor.
1. **Agregue plantas a su nutrición:** Enfóquese en más frutas, vegetales y frijoles. Las plantas son ricas en magnesio, calcio, potasio, antioxidantes, y fibra. Ayuda a reducir la inflamación, elevar los niveles de nutrientes y antioxidantes, suaviza las paredes de las arterias y alcanza un peso saludable.
  2. **Cuídese de las comidas procesadas** como las comidas rápidas, empacadas y las papas fritas.
  3. **Reduzca el sodio.** Redúzcalo a unos 1500 mg por día o a 500 mg por comida. Una cucharadita de sal tiene unos 2300 mg.
  4. **Elimine la carne.** La carne tiene un efecto de elevar la presión sanguínea.
  5. **Otras guías útiles:** Haga ejercicio diario, evite la nicotina y el alcohol. Maneje el estrés, conecte con otros, descanse y confíe en Dios.
- Siempre trabaje con su médico cuando implemente un programa de dieta y ejercicio. Él le puede ayudar a ajustar los medicamentos y ejercicios.

#### 10 min... Período de discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Por qué es la presión alta perjudicial?
- ✓ Discuta formas para reducir la presión.

#### 5 min... Período de discusión 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

#### 5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

- **Reflexione:** El ejercicio es muy poderoso en la reducción del estrés y mejoramiento de salud arterial.
- **Recalcule:** La pregunta no es: “¿Haré ejercicio?”, sino “¿Cuándo haré ejercicio?”
- **Reenfocar:** Comer saludable tiene que ver con abundancia y libertad.
- **Recuerde:** Consulte con su médico o entrenador para adoptar un plan que le funcione.

### 10 min... Período de discusión 3: ¿Qué ha pensado?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida:** Enlaces de estilo de vida para construir fortaleza física, mental y espiritual.

**Reiniciar y reevaluar:** Las escogencias diarias construyen un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

- **Cree un estilo de vida:** Camine enérgicamente por 10 min. después de cada comida para mantener un mejor nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio controla los antojos y el apetito.
- **Cree un ambiente:** Use un podómetro o su **Diario de un mejor Camino** para controlar el progreso. Camine con un amigo.
- **Cree Conexiones:** Únase a un club de acondicionamiento físico, clase de ejercicio o cree un grupo de caminata de barrio. Juegue ande en bicicleta, invite amigos.

### 10 min... Período de discusión 4: ¿Qué hará?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de Hacia una mejor salud están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

### 5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión de hoy con una oración

**Folleto:** Balanced Living Tract: Lifestyle Links to Healthy Blood Pressure (Spanish).