



Wisconsin WISEWOMAN Program
Evaluación y apoyo de comportamiento saludable
Guía de estilo de vida saludable



Nombre: _____

Participa en el Wisconsin WISEWOMAN

Mi coordinador del Wisconsin WISEWOMAN Program :

Nombre: _____

Teléfono: _____

Fecha de hoy: _____

Fecha de la próxima evaluación: _____

El Wisconsin WISEWOMAN Program está diseñado para ayudar a las mujeres a reducir sus riesgos a enfermedades del corazón y a mejorar su salud en general al considerar los factores de riesgos tales como la presión arterial alta, el colesterol alto, la obesidad, la inactividad física, la diabetes y el tabaquismo .

La creación y la actualización de este panfleto ha sido posible gracias a los acuerdos de cooperación DP13-1302 y DP18-1816 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), la Division for Heart Disease and Stroke Prevention y el WISEWOMAN Program. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention .

Varios factores afectan su riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y enfermedad cardiovascular.
Echemos un vistazo a sus factores de riesgo.

Colesterol en la sangre

- El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en la sangre.
- Demasiado colesterol puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
- El cuerpo necesita colesterol para funcionar normalmente; sin embargo, su cuerpo produce todo el colesterol que necesita.
- Los alimentos grasos, el peso y la actividad física afectan el colesterol.

Total de colesterol en la sangre

Bajo riesgo	Límite	Alto riesgo	Mayor riesgo
Por debajo de 200	200-239	240-399	400 o más

Mi **colesterol total** de hoy fue _____ mg/dL

Triglicéridos

- Los triglicéridos son un tipo diferente de grasa que se encuentra en la sangre.
- A niveles altos, estas grasas pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca.
- Cuando se forman demasiados triglicéridos debido a las calorías que no se quemaron, se almacenan en las células de grasa hasta que se necesiten.

Total de triglicéridos

Menor riesgo	Límite	Alto riesgo	Mayor riesgo
Por debajo de 150	150-199	200-499	500 o más

Mi nivel de **triglicéridos** de hoy fue _____ mg/dL



Consulte la página 6
para consejos sobre

LDL (colesterol malo)

Las LDL son grasas "malas" porque pueden provocar acumulación de colesterol y obstrucciones en los grandes vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno a todas las partes del cuerpo.

Menor riesgo

100-129

Límite alto

130-159

Riesgo alto

160-189

Mayor riesgo

190 o más

Mi **colesterol LDL** de hoy fue _____ mg/dL

HDL (colesterol bueno)

Las HDL son grasas "buenas" porque ayudan a eliminar las LDL del cuerpo, lo que evita que las LDL se acumulen en los vasos sanguíneos grandes. Un nivel más alto es mejor para HDL.

Total de HDL

Deficiente

Por debajo de

Bien

40-59

Mejor

60

Mi **colesterol de HDL** de hoy fue

Glucosa en la sangre o azúcar

- La glucosa (azúcar) es una fuente de energía para las células y la sangre del cuerpo.
- El mantener un nivel saludable de glucosa en la sangre es importante para la salud en general.
- El exceso de glucosa en la sangre puede causar diabetes, lo que puede provocar ataque cardíaco, derrame cerebral, insuficiencia renal, daño al nervio o ceguera.

Normal

Menos de 100 en ayunas

Elevada

100 –125 en ayunas

Diabetes

126 o más en ayunas

Mi **total de glucosa en la sangre** de hoy fue:

_____ mg/dL en ayunas _____ mg/dL no en ayunas

Presión arterial

- La presión arterial mide qué tan bien su corazón está bombeando sangre.
- La presión arterial elevada gradualmente puede dañar tejidos y órganos, lo que puede conducir a un ataque al corazón, derrame cerebral o insuficiencia renal.

Sistólica (número de arriba)

Menos de 120	120-129	130-139	140 o más	Más de 180
Normal	Elevada	Etapa 1 Hipertensión	Etapa 2 Hipertensión	Crisis hipertensiva
Menos de 80	Menos de 80	80-89	90 o más	Más de 120

Diastólica (número de abajo)

Mi **presión arterial** de hoy fue:

1.^a Lectura ____/____ mmHg 2.^a Lectura ____/____ mmHg

A1c

- A1c es una prueba que brinda información sobre el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Hacemos esta prueba a las personas que son o podrían ser diabéticas.
- A1c también se utiliza para monitorear el control de la glucosa a largo plazo para que las persona diabéticas hagan ajustes en su medicamentos.

Prediabetes

5.7%-6.4%

Diabetes

6.5% o más

Mi **A1c** de hoy fue: _____

Estatura y peso

Mi **estatura** de hoy fue __pies _____pulgadas

Mi **peso** de hoy fue _____libras

Índice de masa corporal (IMC)

- La medición IMC utiliza su estatura y peso para estimar la cantidad de grasa corporal que usted tiene,
- Trate de mantener un peso saludable.

Total del índice de masa corporal

Bajo peso

Menos de 18.5

Peso saludable

18.5– 24.9

Sobrepeso

25-29.9

Obeso

30 o más

Mi **IMC** de hoy fue _____

Circunferencia de la cintura

Mi **circunferencia de la cintura** de hoy fue _____ pulgadas

Menor riesgo

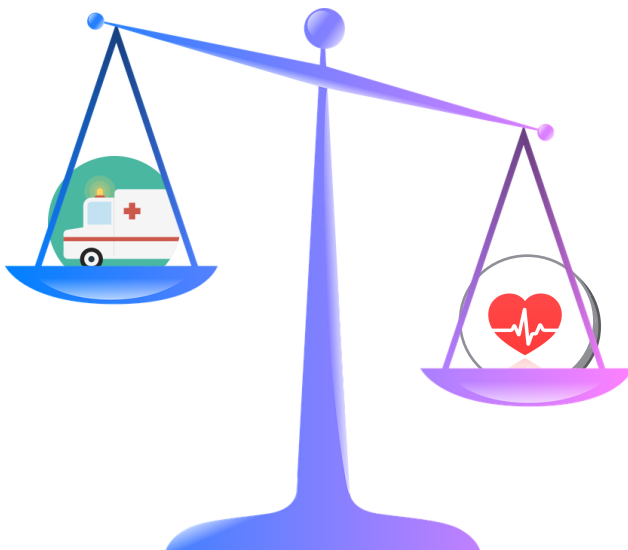
35 o menos

Mayor riesgo

Más de 35

Puedo reducir mi riesgo.

- ✓ Evite o deje de fumar. Evite el humo de segunda mano.
- ✓ Ejercicio: intente hacer 150 minutos de actividad moderada por semana.
- ✓ Evite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans o colesterol, como carnes rojas, manteca, queso duro, leche entera, mantequilla (pruebe con aceite de oliva), alimentos fritos, comida rápida, yemas de huevo.
- ✓ Limite el azúcar (incluidas las bebidas).
- ✓ Limite la sal (sodio).
- ✓ Coma más verduras, frutas, granos integrales y lácteos descremados o bajos en grasa.
- ✓ Coma más pescado y pollo (sin piel, horneados en lugar de fritos).
- ✓ Alcance o mantenga un peso saludable.
- ✓ Reduzca el consumo de alcohol.
- ✓ Se podrían recomendar medicamentos. Si es así, tómelos según lo indicado por el proveedor de atención médica.
- ✓ Personas diabéticas: mantengan un buen control de la glucosa..



¡Yo puedo inclinar la balanza para proteger mi corazón!

Consulte la Guía de estilo de vida saludable que comienza en la página 9 de este folleto para obtener más información..




Mis factores de riesgo













Estos son algunos de los factores de riesgo en los que me debo enfocar para ayudar a prevenir **un derrame cerebral, un ataque al corazón y otras enfermedades cardiovasculares (CVD)**, así como algunos que no puedo cambiar. Marque todo lo que corresponda.

- El consumo de tabaco**
- La presión arterial elevada o descontrolada**
- El colesterol elevado**
- La glucosa elevada (prediabetes)**
- La diabetes**
- La inactividad física**
- La dieta no balanceada**
- El sobrepeso/la obesidad**
- La circunferencia de la cintura mayor de 35 pulgadas**
- El consumo de alcohol: más de 1 bebida por día**
- La exposición al humo de segunda mano**
- Los antecedentes personales de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, ataque isquémico transitorio (AIT)**
- Los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular**
Especialmente: padre / hermano menor de 55 años o madre / hermana menor de 65 años en el momento del diagnóstico
- La edad de 55 años o más: el riesgo aumenta a medida en que envejecemos**

¿Qué cambios debe hacer?

Para cada comportamiento saludable a continuación, marque que tan listo **se siente para hacer un cambio** .

-  = Estoy **listo para hacer un cambio**
 = Lo estoy pensando pero aun no estoy listo **todavía, quizás más adelante**
 = **Hoy no estoy listo** para hacer un cambio o no corresponde

Aumentar mi actividad física			
Comer saludable (más frutas/vegetales, reducir las grasas malas perjudiciales, y los alimentos azucarados)			
Dejar de fumar (pronto o dentro de 30 días)			
Controlar mi presión arterial alta			

Desarrolle pasos para el éxito

Ahora que usted ha indicado un área donde le gustaría hacer un cambio de comportamiento saludable, trabaje con su proveedor para responder a las preguntas siguientes.

Deseo hacer el siguiente cambio(s)

Mi razón específica para hacer este cambio es

Plan de reducción de riesgo enfocado en el cliente

El objetivo de WISEWOMAN es apoyarlo en su paso para mejorar su salud. Para hacer esto, le brindaremos la oportunidad de participar en un programa de apoyo para el comportamiento saludable con poco o ningún cargo para usted. Elija un programa solo si **está listo** para hacer un cambio después de discutir su riesgo(s) de salud con su proveedor hoy mismo.

Si no está listo para hacer un cambio en este momento, lo contactaremos en un mes para ver si usted está listo para participar en uno de los programas de apoyo al comportamiento

Programas de apoyo al comportamiento saludable

Estos programas a menudo cambian en disponibilidad; su coordinador de WISEWOMAN le proporcionará la información más actualizada.

- Health Coaching (Asesoramiento de salud) (Español/Inglés)**
Ofrece de dos a cuatro sesiones adicionales con un asesor de salud por teléfono o en persona para ayudarlo a alcanzar sus objetivos al proporcionar consejos, apoyo e información.
- TOPS: Take Off Pounds Sensibly (Español/Inglés)**
Membresía de un año en un grupo de apoyo / educación continuo para personas con sobrepeso y que tienen el objetivo de perder peso. Vaya a www.tops.org para encontrar una ubicación(es) de reunion del Capítulo. **Traiga este folleto con usted a la primera sesión.**
- SNAP-Ed Clases de nutrición (Español)***
Cuatro clases en las que aprenderá a comprar, preparar y comer comidas saludables y balanceadas.
- ¡Venga y Relájese! Stress Reduction Class (Español)***
Tres clases en las que aprenderá a reconocer el estrés, cómo afecta su salud y las diferentes formas de lidiar con el estrés.
- Diabetes Prevention Program (Español/Inglés)**
Un programa de un año para personas con sobrepeso y prediabetes para aprender formas saludables de perder peso y prevenir la diabetes; comienza con 16 clases semanales. Firme el formulario de inscripción y consentimiento del proveedor. **Traiga este folleto con usted a la primera sesión.**
- YMCA Blood Pressure Monitoring Program (Español/Inglés)***
Un programa de cuatro meses para personas a las que se les diagnostica presión arterial alta, la cual no está en un buen control, y que están interesadas en controlar su presión arterial. Incluye dos consultas personalizadas por mes con un embajador de corazón sano (Healthy Heart Ambassador) y seminarios mensuales de educación nutricional.

** No está disponible en todas las partes del estado.*

Promesa del programa de apoyo al comportamiento saludable

Una vez que haya seleccionado e inscrito en un programa de apoyo al comportamiento saludable, estará en camino de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. **Por favor recuerde lo siguiente:**

1. Se le ofrecerá apoyo y aliento para ayudarlo a asistir a la mayor cantidad posible de clases del programa.
2. Queremos que se sienta libre de hablar con su proveedor sobre cualquier dificultad (transporte, cuidado de niños) que pueda surgir y que pueda impedir su participación.
3. Se le proporcionarán recursos de comportamiento saludable para ayudarlo a realizar cambios saludables en su estilo de vida a ningún cargo para usted.
4. Su proveedor recibirá información sobre su asistencia y cambios relativos a su peso y hábitos de vida saludables.
5. Cuando complete el programa, su proveedor lo llamará para programar una cita para que usted venga a la clínica para una visita de seguimiento y ver cómo le está yendo. Esta visita es gratuita.



WISEWOMAN Program

Guía de estilo de vida saludable y recursos comunitarios del plan Be Wise



La creación y actualización de este folleto ha sido posible gracias a los acuerdos de cooperación DP13-1302 y DP18-1816 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), la Division for Heart Disease and Stroke Prevention y el programa WISEWOMAN. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centers for Disease

Índice

Acuerdo de asesoramiento de salud	11
Hoja del plan de cambio	12
Actividad física: pequeños cambios, grandes resultados	13
Consejos para mantenerse más activo	14
Pirámide de actividad física	14
Ejercicios de fortalecimiento	15
Ejercicios de estiramiento	21
Ejercicios de equilibrio	24
Seguimiento de su progreso	26
Sea un ejemplo a seguir con sus hábitos de actividad física	28
Recursos comunitarios para la actividad física	29
Alimentación saludable: pequeños cambios, grandes resultados	30
Grupos principales de alimentos	31
¿Qué hay en su plato?	32
¿Qué es una porción?	32
Porciones versus raciones	34
Seguimiento de su progreso	35
Etiquetas de los alimentos	37
Comida sana: grasas y fibra	38
Comprar alimentos saludables	40
Hambre	44
Agua	45
Sea un ejemplo a seguir con sus hábitos de alimentación saludable	46
Recursos comunitarios para la alimentación saludable	47
Presión arterial: pequeños cambios, grandes resultados	48
Conozca sus números	49
Hoja del plan de cambio	50
Seguir las órdenes del proveedor de atención médica	52
Mis medicamentos	52
Control de la presión arterial	55
Cambios en el estilo de vida para controlar la presión arterial	57
Recursos adicionales para el bienestar de la salud del corazón	63
Celebre sus éxitos	65
La salud es una elección	66
Página para notas	67

Acuerdo de asesoramiento de salud

Esta guía fue adaptada del plan Be Wise del programa WISEWOMAN de Illinois. El programa WISEWOMAN de Wisconsin quiere que sepa que puede mejorar su salud al comer alimentos saludables, hacer más actividad física, mantener un peso saludable, dejar de fumar y tener valores saludables de presión arterial, colesterol y glucosa.

Si no se inscribió para recibir asesoramiento de salud, revise estas páginas por su cuenta para obtener excelentes consejos sobre cómo mejorar la salud.

Si se inscribió para recibir asesoramiento de salud, su asesor de salud lo guiará para realizar cambios en sus hábitos alimenticios y lo ayudará a:

- Identificar sus objetivos
- Crear y lograr pequeños pasos para cumplir su objetivo
- Mejorar su autogestión
- Aprender a mantenerse motivada
- Encontrar recursos comunitarios para respaldar su objetivo, ofreciéndole mensajes, consejos, herramientas y actualizaciones de progreso relacionados con la salud.

Su asesor de salud no le dirá cuál debe ser su objetivo, pero le mostrará cómo puede alcanzarlo.

Para trabajar con un asesor de salud, debe hacer lo siguiente:

- Aceptar que asistirá a una cantidad específica de sesiones de asesoramiento de salud durante los próximos tres a seis meses. La duración de cada sesión puede ser de 15 a 60 minutos.
- Infórmele al asesor cuál es el horario que más le conviene para las sesiones.
- Aceptar que el asesor de salud se comuniquen con usted entre los 30 a 60 días posteriores a la última sesión de asesoramiento para ver cómo se encuentra.

¿Por qué establecer objetivos?

¡Saber dónde quiere estar es el primer paso para llegar allí!

Antes de establecer su objetivo, revisemos algunos consejos para establecer un objetivo exitoso. Al establecer una meta, asegúrese de que sea **INTELIGENTE** (SMART). Ahora vamos a un objetivo. Un objetivo es algo que planea alcanzar.

Específico

Esto le ayuda a concentrarse en lo que quiere hacer. Por ejemplo, "*Daré una caminata de 10 minutos*".

Medible

Esto la ayuda a ver su progreso. Por ejemplo, "*Daré una caminata de 10 minutos los lunes, miércoles y viernes. Anotaré cuánto tiempo camino en esos días*".

Alcanzable

Esto ayuda a garantizar su éxito, así que tenga un objetivo que lo desafíe, pero que sepa que puede alcanzarlo.

Realista.

Esto le ayuda a saber que puede hacerlo. Por ejemplo, ¿es realista decidir caminar durante 60 minutos los 7 días de la semana cuando no ha caminado en lo absoluto?

Limitado en tiempo

Esto le ayuda a hacer un plan de acción. ¿Quiere alcanzar su objetivo la próxima semana o en tres meses? Por ejemplo, "*Daré una caminata de 10 minutos los lunes, miércoles y viernes durante los próximos 2 meses*".

Mi objetivo **INTELIGENTE** es (Consulte la página 7 de este folleto)

La **razón** más importante por la que quiero mejorar mi salud es:

Actividad física:

Pequeños cambios, grandes resultados

Al ser más activo puede:

- Mantener el corazón y sus vasos sanguíneos saludables.
- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental.
- Reducir el nivel de estrés.
- Aumentar la energía.
- Ayudar a controlar el peso.
- Reducir el riesgo de enfermedades como enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes y cáncer.



Lo que debe saber:

- Incluya la actividad como parte de su vida. No es necesario que vaya a un gimnasio. Las actividades diarias como caminatas a paso ligero, jardinería y tomar las escaleras pueden ayudarla a mantenerse saludable y en forma.
- Pase menos tiempo inactiva. ¡Muévase más!
- Mantenta activa durante el día. No es necesario realizar toda la actividad física a la misma vez. Toda actividad que haga contribuye a la buena salud.
- Realice diferentes actividades. Esto la ayudará a mejorar su estado físico, fortaleza, flexibilidad y equilibrio.
- Diviértase mientras realiza actividad física. Sacar a pasear al perro, jugar con sus nietos, cuidar el jardín y bailar son formas en las que puede estar activa.

Consejos para ser más activo

Planifique actividades que pueda disfrutar incluso con un horario ocupado. Tómese unos minutos para caminar o haga estiramientos activos para despejar la cabeza y refrescarse. Si pasas el día haciendo un trabajo agotador, una actividad divertida como caminar con un amigo, bailar o su deporte activo favorito puede darle energía.



No deje que su peso le impida moverse.

- ¡No tiene que usar ropa ajustada para hacer un buen ejercicio!
- Encuentre un compañero para caminar.
- Haga ejercicio mientras mira televisión o escucha música en casa.
- Comience con algunos cambios y agregue más actividad a su vida con el tiempo.
- Si hace demasiado calor o demasiado frío afuera, salga a caminar a un centro comercial u otra instalación que tenga aire acondicionado o calefacción o grabe un video de ejercicios en casa.

Pirámide de actividad física

La pirámide le recuerda que debe elegir diferentes tipos de ejercicios para mantener todo su cuerpo sano y fuerte .

La pirámide de actividad física le ayudará a hacer elecciones para estar más activa.



Ejercicios de fortalecimiento

¿Por qué son importantes los ejercicios de fortalecimiento?

Le ayudan a realizar las actividades diarias. Los ejercicios de fortalecimiento mantienen saludables y fuertes los músculos, las articulaciones y los huesos. A medida en que envejecemos, perdemos músculo y los huesos también pueden debilitarse. Esto hace que sea más difícil hacer las actividades diarias. ¡Necesita fuerza y energía para cargar sus compras, limpiar la casa y cuidar a su familia!

Le ayudan a quemar más calorías. Cuando hace ejercicio, quema calorías. Además, cuando tiene más masa muscular, quema más calorías incluso cuando está en reposo.

Le ayudan a prevenir lesiones. Las lesiones causadas por caídas son uno de los

CONSEJOS: Piense en los músculos que está trabajando. Haga ejercicios para trabajar los músculos grandes de los brazos, las piernas, el estómago y la espalda (vea a continuación).

Use una pesa que pueda levantar fácilmente pero que lo canse después de levantarla varias veces. Aumenta la pesa a medida que se hace más fuerte.

- Levante y baje la pesa de forma lenta y controlada. Trabjará mejor el músculo y se protegerá contra lesiones.
- Para cada ejercicio, levante la pesa entre 8-15 repeticiones. Descanse un minuto.
- Repita el ejercicio. Haga dos series de 8-15 repeticiones para cada ejercicio.
- Respire normalmente. No contenga la respiración mientras hace el ejercicio.
- Mantenga una buena postura y forma. Cuando esté de pie para hacer un ejercicio, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados 6-12 pulgadas (ancho de los hombros). Esto te dará un mejor equilibrio.
- Preste atención a su cuerpo. Los dolores musculares son normales, el dolor agudo no lo es.
- No haga ejercicio si le duele hacerlo.

Los principales músculos de los brazos	Bíceps: frente de la parte superior del brazo Tríceps: parte posterior de la parte superior del brazo Hombro: extremo superior de la parte superior del brazo
Los principales músculos de las piernas	Cuádriceps: frente del muslo Tendón: parte posterior del muslo Pantorrilla: parte posterior de la parte inferior de la pierna
Otros músculos importantes	Abdominales: músculos ubicados sobre el área del estómago Espalda: músculos que brindan soporte a la columna vertebral Glúteos: músculos que forman las nalgas

Ejercicios de fortalecimiento (continuación)

Mitos acerca de los ejercicios de fortalecimiento

Mito #1: Tengo que ir a un gimnasio y “levantar pesas” para fortalecer mis músculos.

¡**NO!** Puede hacer ejercicios de fortalecimiento en cualquier lugar. Puede usar el peso de su propio cuerpo, una banda elástica u objetos del hogar, como latas de sopa, botellas de soda o jarras de leche.



Mito #2: Mis músculos se volverán demasiado voluminosos si hago ejercicios de fortalecimiento.

¡**NO!** Estos ejercicios no harán que sus músculos sean más voluminosos. Incluso es posible que note que su ropa le queda más holgada. La masa muscular de su cuerpo quema más calorías y ocupa menos lugar que la grasa.

Mito #3: Tendré que esforzarme demasiado para obtener resultados. No vale la pena.

¡**NO!** Haga ejercicios de fortalecimiento solo 2 o 3 veces por semana durante 15 a 20 minutos cada vez, y sus músculos se fortalecerán. Incluso las pesas livianas harán que sus músculos trabajen más y se vuelvan más fuertes.

Tipos de pesas

Pesas de mano: Se pueden comprar pesas pequeñas en la mayoría de las tiendas de descuento. Vienen en diferentes tamaños, de modo que puede comprar las que sean adecuadas para usted. También puede utilizar latas de sopa o botellas de agua.

Bandas de resistencia: Las bandas de resistencia son bandas o tubos elásticos de los que usted tira para ejercitar los músculos.

Consejos para comenzar a hacer ejercicios

Comience de a poco. Utilice pesas livianas (de 2 a 5 libras) o bandas. Debe ser capaz de levantar la pesa con facilidad. Después de hacerlo varias veces, sus músculos deben comenzar a sentirse cansados.

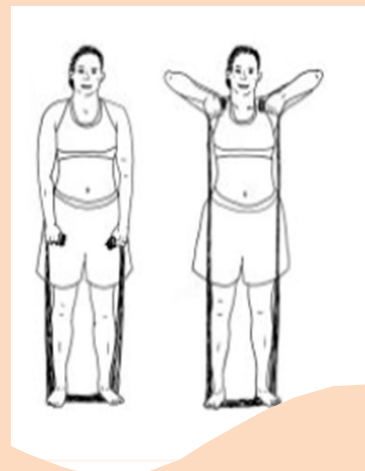


Sea creativa. Use dos latas de sopa o llene dos botellas de agua de plástico y utilícelas como pesas. Para que sean más pesadas, llénelas con arena o piedras pequeñas. Asegúrese de que ambas latas o botellas sean del mismo tamaño y peso.

Use calzado plano con buen soporte.

Ejercicio de remo de pie con banda

Párese sobre la banda con las rodillas ligeramente flexionadas. Sujete un extremo de la banda en cada mano. Comience con los brazos derechos hacia abajo en frente de su cuerpo. Levante las manos hasta el mentón de modo que los codos queden a la altura de los hombros. No se agache ni se incline hacia delante. Baje lentamente los brazos hasta la posición inicial.



Ejercicio de remo sentado para la espalda

Siéntese en el suelo con las piernas extendidas en frente suyo, las rodillas ligeramente flexionadas y los dedos de los pies hacia arriba.

Coloque la banda alrededor de las plantas de los pies.

Sujete un extremo de la

banda en cada mano. Lleve los codos hacia atrás de modo que las manos queden cerca del pecho. Apriete los omóplatos. Vuelva lentamente a la posición inicial.



***Asegúrese de sentarse derecha y mantenga el cuerpo quieto, de modo que solo se muevan sus brazos.**

Patadas de triceps (ejercicio para la parte posterior del antebrazo)

Inclínese hacia delante y coloque la mano derecha sobre una silla o un banco para apoyar el cuerpo. Sujete una pesa con la mano izquierda y flexione el codo de modo que la parte superior del brazo quede junto al cuerpo. Extienda lentamente el brazo hacia atrás. Apriete el músculo de la parte posterior del brazo mientras extiende el brazo. Vuelva a la posición inicial. Repita colocando la mano izquierda sobre una silla y flexionando y extendiendo el brazo derecho.



Flexiones contra la pared Ejercicio para los brazos y el pecho

Párese mirando hacia una pared con las manos extendidas frente a usted y apoye las palmas sobre la pared. Inclínese hacia delante de modo que su peso se apoye en las manos. Flexione los brazos para acercarse a la pared. Luego vuelva hacia atrás hasta la posición inicial.



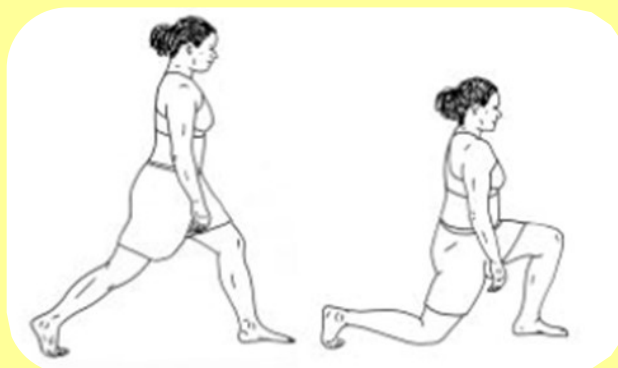
***Para mayor resistencia, párese más lejos de la pared.**

Zancadas (pasos gigantes) Ejercicio para las piernas

Párese con los pies hacia delante. Dé un paso grande hacia delante de modo que un pie quede delante del otro.

Flexione lentamente las dos rodillas hasta que la parte superior del muslo quede paralela al suelo. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el ejercicio con la otra pierna.



***Puede hacer este ejercicio dando pasos gigantes y flexionando profundamente las rodillas con cada paso.**

***También puede permanecer en su lugar y sujetarse a algo para mantener el equilibrio.**

Abdominales

Ejercicio para el abdomen

Acuéstese con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos al costado del cuerpo. Utilizando los músculos abdominales, levante los hombros unas pulgadas; tenga cuidado de no lastimarse el cuello. Vuelva a la posición inicial.

***Exhale el aire cuando se levanta e inspire cuando se relaja.**

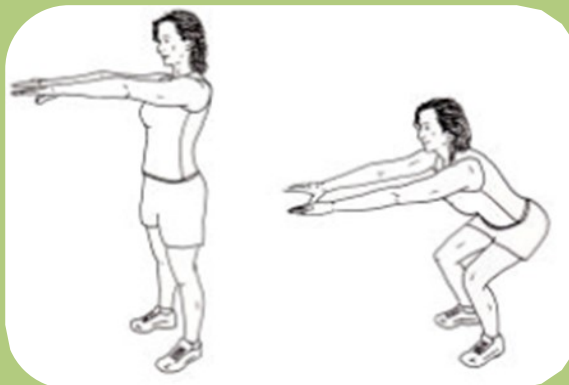


Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento

Sentadillas (flexiones de rodillas)

Ejercicio para las piernas

Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flexione las rodillas y baje la cadera hacia el suelo. Regrese a la posición erguida.



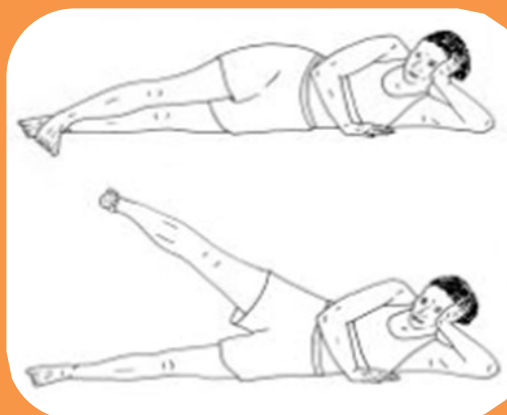
***Haga este ejercicio como si intentara sentarse en una silla imaginaria, y en cuanto toca la silla, vuelva a levantarse.**

***Los principiantes pueden hacer este ejercicio sentándose realmente en una silla y levantándose. También puede sujetarse a un objeto estable para mantener el equilibrio.**

Levantamiento de piernas

Ejercicio para las piernas

Acuéstese de costado. Apoye la cabeza sobre el brazo flexionado. Mantenga ambas piernas extendidas. Levante lentamente la pierna de arriba. Vuelva a la posición de inicio. Dese vuelta hacia el otro lado y repita el ejercicio con la otra pierna.



¿Por qué son importantes los ejercicios de estiramiento?

- Reducen la rigidez en las articulaciones
- Reducen la tensión muscular
- Mejoran el equilibrio
- Mejoran la postura
- Reducen las lesiones

A medida que envejecemos, nuestros músculos y articulaciones pueden ponerse rígidos. Esto aumenta el riesgo de lesiones y hace que sea difícil realizar las tareas diarias.



Consejos para comenzar los ejercicios de estiramiento

- El estiramiento es mejor cuando sus músculos ya se han ejercitado: antes de estirar, intente moverse durante dos minutos para calentarse.
- Haga diferentes ejercicios de estiramiento.
- Mantenga cada elongación durante 10-30 segundos en cada posición, no rebote.
- Puede sentir una leve molestia; sin embargo, nunca debe sentir un dolor agudo o punzante cuando realiza el estiramiento.
- Solo muévase de modo que sienta que los músculos se alargan.
- Recuerde RESPIRAR durante cada ejercicio.
- Realice los ejercicios de estiramiento en distintos momentos del día: mientras habla por teléfono, cuando espera que se cocinen los alimentos en el horno de microondas o antes de levantarse.
- Intente hacer los ejercicios de estiramiento varias veces por semana.

Estiramiento del cuello

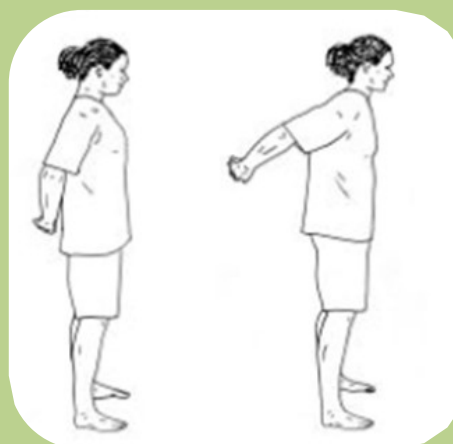
Mientras mira hacia delante, incline la cabeza hacia el costado e intente tocarse el hombro con la oreja. Mantenga los hombros quietos y relajados. No levante el hombro para tocar la oreja. Mantenga el estiramiento por unos segundos. Luego, repita el movimiento hacia el otro lado. Luego, intente tocarse el pecho con el mentón; baje el mentón solo hasta donde le resulte cómodo y mantenga la posición unos segundos.



***Respire profundamente para relajarse.**

Estiramiento de los hombros

Enlace los dedos detrás de la espalda con las palmas hacia arriba. Una lentamente los codos mientras extiende los brazos. Mantenga la posición unos segundos y luego relájese.



Ejemplos de ejercicios de estiramiento

Estiramiento de la zona lumbar

Acuéstese boca arriba y lleve las dos rodillas hacia el pecho. Coloque las manos sobre las rodillas y haga círculos pequeños con las rodillas.



***Esto debe sentirse como un “mini” masaje de la espalda.**

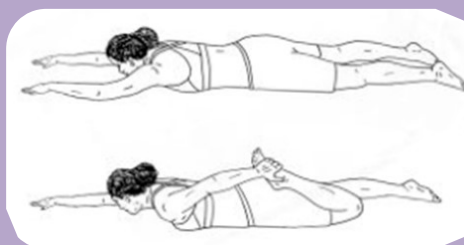
Estiramiento de los muslos (parte posterior de la parte superior de la pierna)

Siéntese derecha en el suelo con las piernas extendidas y levemente separadas. Extienda los brazos frente a usted e inclínese lentamente hacia delante. Estírese todo lo que pueda y mantenga la posición unos segundos.



Estiramiento de los muslos (frente de la parte superior de la pierna)

Acuéstese boca abajo con los brazos extendidos hacia delante. Flexione la rodilla izquierda y sujete la parte superior del pie con su brazo izquierdo. Tire lentamente hacia abajo. Mantenga la posición unos segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.



Ejercicios de equilibrio

Tener un buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y a evitar las lesiones causadas por las caídas. Estos ejercicios se superponen con los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo, que también mejoran el equilibrio. Además, los ejercicios de equilibrio mejorarán su postura.



Consejos para comenzar a realizar ejercicios de equilibrio

- Tenga un punto de apoyo estable al alcance que pueda usar para mantener el equilibrio.
- Extienda los brazos hacia los costados para que el ejercicio resulte más fácil.
- Para aumentar el nivel de dificultad del ejercicio, cruce los brazos sobre el pecho o haga los ejercicios con los ojos cerrados.
- Mantenga la posición durante varios segundos. Aumente el tiempo de cada ejercicio a medida que mejore su equilibrio.
- Los ejercicios de equilibrio pueden hacerse en cualquier lugar, incluso mientras espera el autobús o está en la fila en la tienda de

Ejemplos de ejercicios de equilibrio

Equilibrio en un pie

Párese sobre un pie durante 10 segundos.
Repita el ejercicio con la otra pierna.

***Más difícil: mantenga la pierna extendida frente a usted.**



Equilibrio de talón/dedos

Párese con un pie directamente delante del otro, de modo que los dedos toquen el talón.
Mantenga el equilibrio durante 10 segundos.
Repita el ejercicio con el otro pie adelante.

***Más difícil: intente realizar el ejercicio mientras camina, como si estuviera sobre una cuerda floja.**



Equilibrio en 4 patas

Póngase en cuatro patas y mantenga la espalda y el cuello derechos. Levante un brazo del suelo y mantenga la posición unos segundos. Vuelva a apoyar el brazo en el suelo y levante el otro brazo. Repita el ejercicio de equilibrio con cada pierna, extendiéndola hacia atrás.



Recuerde mantener la espalda derecha durante cada ejercicio.

Más difícil: levante el brazo y la pierna opuestos al mismo tiempo.

Pasos simples para llevar un registro

Marque la cantidad de minutos que dedica a cada tipo de actividad. Marque una casilla por cada 5 minutos de actividad. Al final del día, cuente la cantidad total de minutos que dedica a cada tipo de actividad.



Por ejemplo . . .

Si dedica 30 minutos a limpiar los pisos, 10 minutos a caminar a paso ligero y 5 minutos a hacer ejercicios de estiramiento, debe marcar las casillas de su registro de actividad física de la siguiente forma:

Actividad de la vida
diaria moderada

X	X	X	X	X	X
---	---	---	---	---	---

(Se marcan 6 casillas porque $6 \times 5 = 30$)

Caminata a paso ligero/ejercicio

X	X				
---	---	--	--	--	--

(Se marcan 2 casillas porque $2 \times 5 = 10$)

Ejercicios de estiramiento

X					
---	--	--	--	--	--

(Se marca 1 casilla porque $1 \times 5 = 5$)

Escriba las cantidades en la columna del “Total”. (Ver el ejemplo en la página siguiente.) Escriba cuándo estuvo inactiva. Responda a las preguntas del registro marcando con un círculo “Sí” o “No”. Escriba otras notas.

Ejemplo de registro de actividad física

□ = 5 minutos □ □ □ □ □ □ = 30 minutos

Actividad de la vida diaria moderada		Total														
<table border="1" style="width: 100%; height: 30px; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td></tr> <tr><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td><td style="width: 12.5%;"> </td></tr> </table>																_____
Caminata a paseo ligero o ejercicio aeróbico		_____														
Ejercicios de fortalecimiento		_____														
Ejercicios de estiramiento		_____														
Pasos diarios		_____														

Tareas y pasatiempos inactivos (enumerar a continuación)

Preguntas

- Pienso en la actividad física todo el día. SÍ NO
- Hoy hablé con alguien sobre la actividad física. SÍ NO
- Hoy cumplí con mis objetivos de actividad física. SÍ NO

Notas

Sea un ejemplo a seguir con sus hábitos de actividad física



Sus familiares y amigos notarán que usted realiza más actividad física.

- Comparta lo que ha aprendido. Hablar sobre la información que se ha analizado en las sesiones no solo reafirma sus conocimientos, sino que le brinda la oportunidad de enseñarle a los demás.
- Si tiene hijos, organice un juego en el que sus hijos tengan que nombrar la actividad física que realizan mientras ven televisión o andan en bicicleta.
- Con el contador de pasos, desafíe a su pareja a ver quién realiza la mayor cantidad de pasos en una semana.
- Haga que aprender nuevos hábitos resulte divertido.
- Invite a sus familiares y amigos a moverse con usted; de este modo, le resultará más fácil seguir siendo más activa y ayudará a sus familiares y amigos a estar más saludables.
- ¡Cuénteles que se siente mucho mejor!



El programa WISEWOMAN recomienda una actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, jardinería o cualquier movimiento que cause un aumento moderado en su respiración o frecuencia cardíaca. Recuerde, antes de aumentar su actividad física, debe hablar con su proveedor de atención médica.

Centros de acondicionamiento físico comunitario

El YMCA, Planet Fitness, SNAP y los centros de acondicionamiento físico locales ofrecen clases y/o equipos de ejercicio para ayudarla a aumentar su actividad física. Los precios varían y algunos pueden ofrecer descuentos. Busque una instalación cerca de usted.

Videos de ejercicio

Busque en línea videos de ejercicios que sean fáciles de hacer en casa. Los DVD también pueden tomarse prestados de su biblioteca pública sin cargo.

Centros comunitarios para personas mayores

Estos centros ofrecen un lugar seguro para actividades sociales, educativas, físicas y recreativas a adultos de 50 años en adelante. Las actividades incluyen: baile, comidas, clases de ejercicio, uso del gimnasio y más. Busque una instalación cerca de usted.

Departamentos locales de recreación

Los departamentos de recreación ofrecen una variedad de clases de ejercicio y actividades como baile, yoga, aeróbicos, natación, zumba y más a un bajo costo. Llame o visite el sitio web del departamento de recreación de su ciudad para obtener más información.

Parques y senderos

Salga y aproveche los hermosos parques y senderos cercanos para hacer ejercicio. Visite <https://dnr.wi.gov/topic/parks/coparks.html> para encontrar parques en su condado.

Caminar en un centro comercial

Cuando no hace buen tiempo, vaya al centro comercial más cercano para caminar como forma de ejercicio.

Alimentación saludable:

Pequeños cambios, grandes resultados

Mediante una alimentación saludable, puede:

- Mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables.
- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental.
- Reducir el nivel de estrés.
- Aumentar la energía.
- Ayudar a controlar el peso.
- Reducir el riesgo de enfermedades como enfermedad cardiovascular, derrame cerebral, diabetes y cancer.



Lo que todos deben saber:

- Todos los alimentos tienen cabida en un estilo de vida saludable. No hay alimentos “malos”.
- Consuma alimentos variados. Incluya muchas frutas, verduras y granos integrales.
- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de grasas no saludables. La grasa es una parte importante de nuestra dieta, pero muchos de nosotros comemos demasiadas grasas no saludables.
- Sea consciente del tamaño de su porción. Esto nos permite elegir las cantidades adecuadas de diversos alimentos.
- El sabor y el tiempo de preparación son importantes. Comer de manera saludable no implica que no pueda disfrutar de la comida, ni tiene que llevar mucho tiempo.

Grupos principales de alimentos

Verduras **Para un plan alimenticio diario de 2,000 calorías, coma 2-1 / 2 tazas todos los días.**

- Coma más verduras de color rojo, naranja y verde oscuro, como tomates, batatas, col, hojas de mostaza o nabo, col rizada y brócoli.
- Agregue frijoles y guisantes en ensaladas.
- Agregue frijoles o guisantes de ojo negro en las sopas.
- Como plato principal, sirva frijoles pintos o frijoles horneados.
- Todos los vegetales frescos, congelados y enlatados cuentan.
- Elija verduras enlatadas con contenido de “sodio reducido” o “sin sal agregada”.



Frutas **Para un plan alimenticio diario de 2,000 calorías, coma 1-1 / 2 tazas todos los días.**

- Cualquier fruta o jugo 100% natural cuenta como parte del grupo de frutas.
- Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y luego se pueden comer enteras, cortadas o en puré.
- Elija solo jugos que sean 100% jugo.
- Elija frutas para meriendas, ensaladas y postres.
- En el desayuno, agregue plátano o fresas al cereal, arándanos a los panqueques.



Granos **Para un plan alimenticio diario de 2,000 calorías, coma 6 onzas todos los días.**

- Reemplace los panes de granos refinados, las rosquillas, los panecillos, los cereales para el desayuno, las galletas saladas, el arroz y las pastas con opciones de granos integrales.
- Consulte la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos para identificar las palabras “entero” o “integral” en el nombre del grano. Elija los productos que mencionen un grano integral en primer lugar en la etiqueta de ingredientes.



Lácteos **Para un plan alimenticio diario de 2,000 calorías, coma o beba 3 tazas todos los días.**

- Elija leche o productos derivados de la leche, como yogur, helado y queso, descremados (sin grasa) o con 1% de grasa (con bajo contenido de grasas). Estos productos tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes que la leche entera, pero contienen menos grasas y calorías.
- Coloque yogur o crema agria con bajo contenido de grasas sobre las ensaladas de fruta o las papas al horno.
- Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa, la leche de soja fortificada, o la leche de almendras o arroz.



Proteínas **Para un plan alimenticio diario de 2,000 calorías, coma 5-1/2 onzas todos los días.**

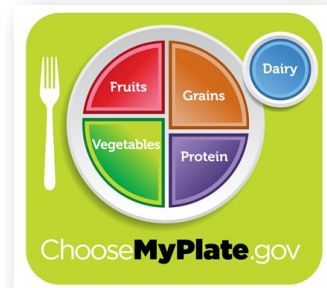
- Coma diversos alimentos del grupo de las proteínas cada semana; por ejemplo, pescados y mariscos (pescado, camarones, sardinas), frijoles, arvejas, frutos secos, carnes magras (carne de vaca o cerdo), carne de ave (pollo, pavo) y huevos.
- Para reducir las grasas y las calorías, corte o escurra la grasa de la carne y retire la piel de la carne de ave.
- Dos veces a la semana, consuma proteínas derivadas de pescados y mariscos.



¿Qué hay en su plato?

Antes de comer, piense qué y cuánto hay en su plato, taza o tazón. Durante el día, incluya alimentos de todos los grupos:

- Verduras
- Frutas
- Granos enteros
- Productos lácteos con bajo contenido de grasas
- Alimentos con proteínas magras



¿Qué es una porción?

GRUPO DE LAS VERDURAS Una porción equivale a:

- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas (repollo, espinaca, lechuga, col, hojas de mostaza o nabo)
- 1 papa pequeña al horno
- 1 batata o ñame pequeño
- ½ taza de verduras crudas o cocidas (zanahorias, pepinos, brócoli)
- ¾ de taza de jugo de verduras (V8, jugo de tomates)

Elija las verduras de hojas de color verde oscuro en vez de las de hojas de color verde pálido o claro.

GRUPO DE LAS FRUTAS Una porción equivale a:

- 1 fruta mediana entera (manzana, naranja, banana)
- 1 taza de sandía o melón cortado en trozos
- 6 fresas
- ½ toronja
- ½ taza de fruta cortada o enlatada
- ¾ de taza de jugo de fruta
- ¼ de taza de frutas secas (pasas de uva, ciruelas pasas)

¡Coma poca cantidad de frutas secas, tienen más calorías que la misma cantidad de frutas frescas!

¿Qué es una porción? (continuación)

Grupo de los granos Una porción equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 panecillo pequeño (pan de maíz) o bizcocho
- 1 onza de cereales secos (1 taza de copos)
- ½ pan para hamburguesa o rosquilla
- ½ taza de pastas cocidas (espagueti, macarrones , fideos), arroz o avena, o 1 taza de sémola
- 3 galletas Graham

¡Los granos integrales son la mejor elección!

GRUPO DE PRODUCTOS LÁCTEOS Una porción equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rodajas de queso
- 1-½ tira de queso en tiras
- 2 onzas de queso procesado (americano, Velveeta)

¡Elija productos con bajo contenido de grasas la mayoría de las veces!

ALIMENTOS CON PROTEÍNAS Una porción equivale a:

- 2 o 3 onzas de carne magra cocida (cerdo, jamón, carne de vaca, conejo, venado, pavo)
- 2 o 3 onzas de pescado cocido (siluro, bacalao, salmón, pescadilla)
- 2 o 3 rebanadas de carne para sándwich
- 1 taza de frijoles secos cocidos (rojos, pintos o blancos) o guisantes (negros, alverjillas)
- 7 camarones medianos
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 huevos
- 1 pata de pollo o ½ pechuga de pollo
- 1 onza de espinazo
- 1 taza de tripas de cerdo cocidas y cortadas en cubos

Corte o escurra la grasa de la carne y retire la piel de la carne de ave.

Porciones versus raciones

Ración

Una ración es la cantidad de comida que realmente comes. Ser inteligente con las raciones puede ayudarte a controlar su peso y recordarle que debe comer varios tipos de alimentos. A continuación algunos consejos para el control de las raciones:

CONSEJOS... cuando come en casa

- Coma en un plato más pequeño.
- Guarde la comida después de haberla servido.
- Mastique chicle mientras cocina para que no esté "picando."
- Use tazas de medir para ver cuánta comida cabe en su tazón favorito.
- Coloque los refrigerios en recipientes o bolsas de una porción No comas directamente de la bolsa o contenedor.

CONSEJOS... when eating out

- Divida una comida con un amigo o familiar.
- Ponga la mitad de su comida en una caja para llevar a casa.
- Ordene el plato o la comida de un niño.
- No haga porciones "super grande" de comida.
- Manténgase alejado de los lugares de comida que ofrecen "comer todo lo que pueda comer."

Porción: Una porción es la cantidad de alimentos que cuenta como una (1) porción en MyPlate.gov y en las etiquetas de los alimentos.



Un puño pequeño o una pelota de béisbol es una porción de fruta, verdura, pasta o arroz.



Un puñado es una porción de papas fritas o pretzels.



El pulgar es una porción de aderezo para ensalada.

Dos dedos o cuatro dados son una porción de queso.



La palma de la mano o una baraja de cartas equivale a una porción de carne cocida.



Haga un seguimiento de su progreso

¿Por qué es útil anotar los alimentos que come?

- Para conocer sus hábitos. Cuando anota lo que come y bebe, puede ver las elecciones que hace. Puede sentirse satisfecha sobre sus elecciones saludables. También puede ver donde podría hacer pequeños cambios.
- Para recordarse a si misma que debe mantenerse saludable. Cuando anota lo que come y bebe, pensará en hacer elecciones saludables con más frecuencia.
- Para hacer un seguimiento de su progreso. ¿Ha establecido algún objetivo a corto plazo relacionado con la alimentación saludable? Cuando anota lo que come y bebe, puede mirar hacia atrás para determinar si logró su objetivo.



Pasos sencillos para llevar un registro de alimentos

- Al final del día, cuente la cantidad de porciones que come para cada grupo de alimentos. Escriba los totales.
- Anote las grasas, los aceites y los dulces que come, por ejemplo, mantequilla, aderezos para ensaladas, refrescos o galletas.
- Escriba las notas sobre las elecciones de alimentos que hizo durante el día.

Ejemplo de registro de alimentos de WISEWOMAN

Indique la cantidad de raciones por día

Cantidad total de raciones

Grupo de los granos

Granos integrales □□□□□□□□□□□□ _____

Granos no integrales □□□□□□□□□□□□ _____

Grupo de las verduras □□□□□□□□□□□□ _____

Grupo de las frutas □□□□□□□□□□□□ _____

Grupo de la leche, el yogur y el queso

Entera o regular □□□□□ _____

Reducido en grasa (2%) □□□□□ _____

Sin grasa o reducido en grasa (descr
emado o 1%) □□□□□ _____

Grupo de la carne

Con alto contenido de grasas (pollo o pescado frito, costillas, salchichas, carne de vaca magra < 90 %) □□□□□ _____

Carne magra o con bajo contenido de grasas (pollo sin piel, pescado, carne de res magra o cerdo) □□□□□ _____

Grasas y aceites

Dulces

Preguntas

Hoy pensé en la alimentación saludable. SÍ NO

Hoy hablé con alguien sobre la alimentación saludable. SÍ NO

Hoy logré mis objetivos relacionados con la alimentación. SÍ NO

Etiqueta de los alimentos

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad importante para ayudarlo a mejorar sus hábitos alimenticios. Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarlo a determinar si un alimento es una opción saludable.

Fuente: fda.gov

Calorías se refiere al número total de calorías, o "energía", suministradas de todas las fuentes (grasas, carbohidratos, proteínas y alcohol) en una porción de la comida. Como guía general: 100 calorías por porción de un alimento individual se consideran una cantidad moderada, y 400 calorías o más por porción de un alimento individual se consideran altas en calorías.

Para lograr o mantener un peso saludable, equilibre la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. 2.000 calorías al día se utilizan como guía para consejos generales de nutrición. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y variar según su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

El tamaño de la porción se basa en la cantidad de comida que se consume habitualmente a la vez y no es una recomendación de cuánto debe comer. La información nutricional que figura en la etiqueta de información nutricional generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos contenedores también pueden mostrar información por paquete.

Al comparar calorías y nutrientes en diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para hacer una comparación precisa.

Las porciones por contenedor muestran el número total de porciones en todo el paquete o contenedor de alimentos.

El % del valor diario (% DV) muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de la comida a una dieta diaria total. Use el % DV para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar productos alimenticios (*verifique que el tamaño de la porción sea el mismo*).

Como guía general: el 5% de DV o menos de un nutriente por porción se considera bajo, y el 20% de DV o más de un nutriente por porción se considera alto.

Nutrientes que debe obtener menos: grasas saturadas, sodio, azúcares agregados y grasas trans. La mayoría de los estadounidenses exceden los límites recomendados para estos nutrientes, y las dietas altas en estos nutrientes están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud, como presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares. Compare y elija alimentos para obtener **menos del 100% DV de estos nutrientes cada día**. (Nota: las grasas trans no tienen % DV. Utilice la cantidad de gramos para comparar y mantenga la ingesta de grasas trans lo más baja posible).

Nutrientes que debe obtener más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Muchos estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y las dietas altas en estos nutrientes pueden reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud como presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. Compare y elija alimentos para **obtener el 100% DV de estos nutrientes en la mayoría de los días**.

Alimentación salduable: Grasas

Una dieta con bajo contenido de grasas es importante para tener un corazón sano. Elegir alimentos con bajo contenido de grasas también la ayudará a controlar su peso.

¡Coma bajo en grasa!

- Limite el consumo de ingredientes con alto contenido de grasas, como lamantequilla, la margarina, la mayonesa y los aderezos para ensaladas.
- Use aerosol para cocinar o aceites saludables, como aceite de oliva o de canola.
- Coma carnes y pescados magros. Los cortes de carne de "lomo" o "pulpa" (solomillo, bistec) tienen menos grasa. Sáquele la piel al pollo. Corte la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Elija leche descremada o con bajo contenido de grasas, yogur con bajo contenido de grasa y quesos con bajo contenido de grasas.
- En lugar de freír los alimentos, cocínelos a la parrilla, al asador o al horno.

Lea la cantidad de grasa en las etiquetas de los alimentos

- Grasa total: Es la cantidad total de grasa que contiene el alimento. Un objetivo saludable para una dieta con bajo contenido de grasas es consumir entre 50 y 65 gramos de todas las grasas por día.
- Grasas saturadas y grasas trans: Elija alimentos sin grasas saturadas o trans, o con poca cantidad de grasas saturadas o trans. Un objetivo saludable es consumir menos de 20 gramos de grasas saturadas por día .

Alimentación saludable: Fibra

Cuando vaya de compras, compre alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras y granos integrales.

¿Por qué es importante la fibra?

- Ayuda a mantener el buen funcionamiento del sistema digestivo.
- La fibra nos ayuda a sentirnos llenos.
- La fibra reduce el colesterol en la sangre.
- La fibra reduce nuestro riesgo de cáncer de colon.



¿Qué cantidad de fibra debo consumir?

Intente comer, al menos, 20 gramos de fibra por día.

¿Cuáles son los alimentos que contienen más fibra?

- Granos integrales (trigo integral, salvado, avena, cebada, arroz integral, harina de maíz y palomitas de maíz).
- Frutas enteras (manzanas, naranjas y fresas).
- Frijoles y arvejas.

Consejos sencillos para consumir fibras

- Coma más frutas y verduras. Si es posible, coma la cáscara también.
- Elija la fruta entera en lugar del jugo de fruta.
- Coma panes y cereales de granos integrales. Busque las palabras “granos integrales” como el primer ingrediente en el contenedor.
- Disfrute de merienda con alto contenido de fibras, como zanahorias, manzanas y palomitas de maíz sin sal ni azúcar.

Lea la cantidad de fibra en las etiquetas de los alimentos

- Busque la cantidad de gramos de fibra por porción.
- Elija los alimentos que tengan 2 gramos o más por porción.
- *Alto contenido de fibra* = 5 o más gramos por porción.
- *Contenido adecuado de fibra* = 2.5 a 5 gramos por porción.

Coómo comprar alimentos saludables

La tienda de comestibles es un lugar que puede hacer que alimentarse de forma saludable sea *difícil* o *fácil*.

Puede encontrar muchos alimentos que tienen un alto contenido de grasas y calorías pero con nutrientes como las papas fritas, los refrescos y los dulces.

O bien

Puede encontrar muchos alimentos saludables como frutas, verduras, panes integrales y cereales integrales.



Consejos para hacer elecciones saludables y económicas

- Haga una lista. Sepa lo que quiere comprar antes de ir a la tienda. Anote alimentos saludables. Una lista la ayudará a no comprar cosas que no necesita.
- No haga las compras cuando tenga hambre. Si tiene hambre, es más probable que compre alimentos que no necesita y que son menos saludables.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Use la información en las etiquetas para tomar decisiones saludables. Busque alimentos con las palabras a continuación:
 - * Sin grasa, con bajo contenido de grasa o descremado
 - * Con alto contenido de fibra o “buena fuente de fibra”
 - * Con bajo contenido de sal o sodio
- Consulte el sitio web MyPlate.gov. Compre alimentos de todos los grupos: panes y cereales, frutas, verduras, carnes magras, frijoles, pescado y productos lácteos.
- Consulte los anuncios de ofertas de la tienda de comestibles. Si un alimento de la marca de la tienda que usted necesita está en oferta, compre dicho alimento en lugar de uno de otra marca. Si las frutas congeladas son más baratas en invierno, cómprelas en lugar de frutas frescas.
- Esté atenta. Las tiendas de comestibles quieren ganar dinero, e intentan que usted compre cosas que no necesita. Por ejemplo, colocan dulces al lado del mostrador de la caja para que usted los elija mientras espera en la fila.

Cómo comprar según los grupos de alimentos

Grupo de las verduras

Ejemplos saludables:

Verduras frescas, congeladas y enlatadas

Cosas que debe buscar:

Elija muchos tipos y colores de verduras.

Cosas a las que debe prestar atención:

- Las verduras enlatadas pueden tener mucha sal.
- Las verduras congeladas en salsa de queso pueden tener un alto contenido de grasas y calorías.

Grupo de las frutas

Ejemplos saludables:

Frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas; jugo de frutas 100% natural.

Cosas que debe buscar:

- Elija muchos tipos y colores de frutas.
- Las frutas de cáscara oscura tienen el nivel más alto de antioxidantes naturales.

Cosas a las que debe prestar atención:

Las frutas enlatadas “en almíbar” tienen un alto contenido de azúcar y calorías.

Grupo de los granos

Ejemplos saludables:

- Panes, panecillos, bollitos, rosquillas, magdalenas, galletas integrales y tortillas
- Cereales calientes y fríos
- Pastas y arroz
- Palomitas de maíz

Cosas que debe buscar:

Busque las palabras “trigo integral”, “grano integral” y “alto contenido de fibra” en las etiquetas de los alimentos

Cosas a las que debe prestar atención:

- Las tortillas y las magdalenas de harina pueden tener un alto contenido de grasas.
- Algunos cereales contienen mucha azúcar.
- Las palomitas de maíz envasadas pueden tener mucha sal. En su lugar, compre una bolsa de granos sueltos para hacerlas en la casa.

Shopping Using Food Groups (continued)

Grupo de las proteínas

Ejemplos saludables:

- Carne magra de vaca y cerdo
- Pollo sin piel
- Carne 95% sin grasa
- Pescado
- Arvejas y frijoles secos
- Mantequilla de maní
- Huevos/sustitutos del huevo

Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “magro,” “extramagro,” y “95% sin grasa” en las etiquetas de los alimentos.
- Los pescados de agua fría contienen ácidos grasos omega 3. Por ejemplo: salmón, abadejo, arenque, bacalao, y atún y sardinas de bajo contenido graso enlatados.

Cosas a las que debe prestar atención:

- Los frutos secos y la mantequilla de maní son una Buena fuente de proteínas y grasas saludables. Limite sus porciones, ya que tienen muchas grasas y calorías.
- Para limitar el consumo de grasas saturadas, elija carnes magras y retire la grasa y la piel antes de cocinarlas.

Grupo de productos lácteos

Ejemplos saludables:

- Leche sin grasa, descremada, con 1% de grasa
- Yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa
- Queso con contenido reducido de grasas o parcialmente descremado

Cosas que debe buscar:

Busque las palabras “descremado,” “sin grasas,” “con bajo contenido de grasa” o “light” en las etiquetas de los alimentos.

Cosas a las que debe prestar atención:

El queso regular y la leche entera tienen un alto contenido de grasas saturadas.

Cómo comprar según los grupos de alimentos (continuación)

Grasas y aceites

Ejemplos saludables:

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aerosoles para cocinar
- Sustitutos de la mantequilla

Cosas que debe buscar:

Elija aceites y margarinas con bajo contenido de grasas saturadas y trans.

Cosas a las que debe prestar atención:

En general, las grasas sólidas (grasa de cerdo, mantequilla, manteca) tienen más grasas trans y saturadas.

Dulces

Ejemplos saludables:

- Galletas con bajo contenido de grasas o sin grasas (galletas Graham o con forma de animales, galletas de vainilla, galletas de higo).
- Pastel de ángel
- Yogur helado con bajo contenido de grasa
- Budín preparado con leche descremada
- Postres de gelatina

Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “light ” o “sin azúcar” en las etiquetas de los alimentos.
- Sustitutos del azúcar para endulzar el té o espolvorear sobre las frutas y los cereales.

Cosas a las que debe prestar atención:

- Las galletitas con bajo contenido de grasas no tienen pocas calorías.
- La mayoría de los dulces tienen pocos nutrientes.
- Muchos productos de panadería y galletitas tienen un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans.

Sodio (sal)

Ejemplos saludables:

Espicias o hierbas (albahaca, menta, cilantro, apio o ajo en polvo).

Cosas que debe buscar

Busque las palabras “bajo contenido de sal,” “contenido reducido de sal,” “no salado” o “sin sal.”

Cosas a las que debe prestar atención

- Busque los nombres ocultos del sodio, por ejemplo, GMS, nitrato de sodio, fosfato disódico.
- Compre carnes de vaca, pollo, pavo o jamón que no hayan sido inyectadas con sodio o a las que se le hayan agregado cantidades bajas.

Hambre

El hambre es un evento o factor desencadenante que puede dar lugar a elecciones de alimentos no saludables.

Existen DOS tipos de hambre . . .

Hambre física

Es el hambre real que siente cuando su cuerpo necesita alimentos para obtener energía. Es posible que el estómago le duela o haga ruido, o que lo sienta vacío. Quizá le duela la cabeza o se sienta mareada. Si espera a tener mucha hambre, hará elecciones menos saludables.



Hambre emocional

Esto ocurre cuando desea comer a causa de pensamientos, sentimientos, otras personas o eventos. Si come por motivos que no sean el hambre físico, es posible que coma en exceso, o que consuma alimentos menos saludables cuando, en realidad, no tiene hambre.

Enumere algunos factores desencadenantes (sentimientos, pensamientos o eventos) que la impulsan a comer cuando, en realidad, no tiene hambre:

- 1.
- 2.
- 3.

Agua

El agua es el nutriente MÁS importante para la vida.

¿Por qué necesita agua el cuerpo?

- El agua ayuda a transportar nutrientes a las células.
- El agua ayuda con el metabolismo.
- El agua protege los órganos vitales.
- El agua controla la temperatura del cuerpo.
- El agua ayuda a eliminar los desechos del cuerpo (sudor, orina).
- El agua protege e hidrata las articulaciones.



Usted pierde agua durante el día, por lo que debe reemplazar el líquido perdido para mantenerse saludable. Si no toma suficiente agua, puede deshidratarse. Todos los líquidos le ayudan a mantenerse hidratada, pero el AGUA es la mejor opción, ¡porque es gratis!

¿Cómo puede saber si bebe suficiente agua?

Si bebe suficiente agua, su orina será de color claro o amarillo pálido. Un amarillo más oscuro significa que no bebe suficiente agua. Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de agua que debe beber, especialmente si tiene un trastorno renal o una enfermedad cardíaca congestiva.

Formas de beber más agua durante el día

- Beba un vaso de agua cuando se levanta a la mañana.
- Tenga una botella de agua a mano y tome varios sorbos cada hora.
- Tome un sorbo de agua cada vez que pase por una fuente de agua potable.
- Agréguele un paquete de saborizante sin azúcar o una rodaja de limón o lima.
- Si no le agrada el sabor del agua corriente, intente utilizar filtros o hervirla y ponerla en la heladera. Una gran parte del agua embotellada es simplemente agua corriente purificada.

Sea un ejemplo de alimentación saludable

¡Sus familiares y amigos notarán que ha cambiado sus hábitos alimentarios!

- Comparta lo que ha aprendido. Hablar sobre la información que se ha analizado en las sesiones no solo reafirma sus conocimientos, sino que le brinda la oportunidad de enseñarles a los demás.
 - * Si tiene hijos, organice un juego en el que sus hijos tengan que nombrar el grupo de alimentos del que proviene un alimento determinado que están comiendo.
 - * Desafíe a su pareja a comer una fruta o verdura diferente por una semana.
 - * Haga que aprender nuevos hábitos resulte divertido.
- ¡Anímelos a seleccionar alimentos más saludables! Esto hará que le resulte más fácil seguir alimentándose de forma saludable y también ayudará a sus familiares a estar más saludables.
- ¡Comparta con ellos cuánto mejor usted se siente!



Recursos comunitarios para la alimentación saludable

Programas locales de recreación

Proporciona una variedad de clases para ayudarlo con una alimentación saludable, como conservas y conservación de alimentos, cocina vegetariana, jardinería doméstica, etc. Se publica un catálogo de clases en otoño, invierno, primavera y verano. Llame o visite el sitio web del departamento de recreación de su ciudad para obtener más información.

Mercados de agricultores

Los mercados locales de agricultores son un gran lugar para comprar las frutas y verduras más frescas y sabrosas y para reunirse con sus amigos. Algunos mercados ofrecen consejos de cocina / demostraciones sobre cómo preparar los artículos que compra. Visite www.wifarmersmarkets.org para encontrar uno cerca de usted.



FoodShare de Wisconsin

Ayuda a las familias y las personas de bajos ingresos a comprar semillas y plantas vegetales, así como alimentos nutritivos. Comuníquese con la agencia local de su condado o tribu para ver si es elegible llame al 800-362-3002 o visite www.access.wi.gov y haga clic en la pestaña "Solicitar beneficios."



USDA – ChooseMyPlate

Este sitio web presenta información y consejos para ayudarlo a desarrollar una dieta más saludable. Visite el sitio web en ChooseMyPlate.gov.

Recursos de jardinería

Cultivar su propio huerto es una excelente manera de mejorar su salud, proporcionar productos sabrosos y ahorrar dinero. Puede participar en un jardín comunitario, tener un jardín en el patio o cultivar plantas en contenedores.

Despensas de alimentos

Las despensas de alimentos pueden proporcionar a las familias alimentos saludables y nutritivos. Si tiene la opción de seleccionar alimentos en una despensa, elija alimentos más saludables. Llame al 211 o visite www.211now.org para encontrar despensas de alimentos.

Presión arterial:

Pequeños cambios, grandes resultados

¿Qué es la presión arterial?

Los órganos de su cuerpo necesitan oxígeno para sobrevivir. El oxígeno es transportado a través del cuerpo por la sangre. La sangre se transporta desde el corazón a todas las partes del cuerpo en vasos llamados arterias. Cuando el corazón late, bombea sangre a una red de arterias y venas, también conocidas como vasos sanguíneos y capilares.

La presión arterial es la **fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos**. Su presión arterial es más alta cuando el corazón late, bombeando la sangre al cuerpo. Esto se llama presión arterial **sistólica**.

Cuando el corazón está relajado y en reposo entre latidos, esto se llama presión arterial diastólica.

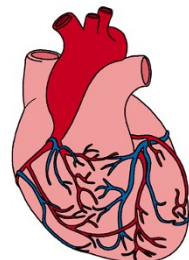
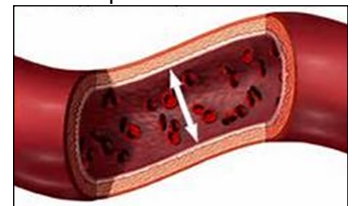
La presión sanguínea siempre se da en dos números. Por ejemplo:

130/78

El número superior es la presión sistólica y el número inferior. Es la presión diastólica. Ambos son importantes.

Mi presión arterial actual es _____ / _____

La presión arterial es la medida de la fuerza aplicada a las paredes arteriales



Hoja del plan de cambio

Razones importantes por las que quiero controlar mi presión arterial alta:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Factores de riesgo de alta presión arterial. . .

Los factores de riesgo como la edad, los antecedentes familiares, la raza, el sexo y ciertas afecciones médicas **no se pueden** controlar.

Los factores de riesgo que **pueden** controlarse son:

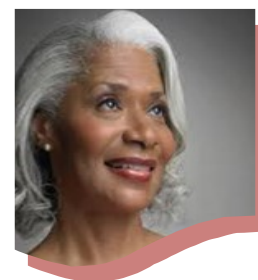
- Tener un peso corporal saludable
- Comer demasiada sal
- Hacer muy poca actividad física
- Fumar
- Colesterol alto
- Diabetes
- Beber demasiadas bebidas alcohólicas y / o azucaradas

Indique su riesgo(s):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Conozca sus números

La presión arterial alta a veces se llama el "asesino silencioso" porque a menudo no tiene síntomas. Tómese el tiempo para saber qué significan los números de sus lecturas de presión arterial.



Presión arterial Categoría	Sistólica mm Hg Número superior	Y	Diastólica mm Hg Número inferior	Riego /Beneficios
NORMAL	MENOS DE 120	Y	MENOS DE 80	Puede prevenir derrames cerebrales, enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.
ELEVADA	120-129	Y	MENOS DE 80	La presión arterial está ligeramente elevada. Puede convertirse en presión arterial alta si no realiza cambios saludables en el estilo de vida.
ETAPA DE ALTA PRESIÓN ARTERIAL 1	130-139	O	80-89	El corazón tiene que bombear más fuerte para llevar sangre a las arterias. Es posible que no tenga ningún síntoma, pero este aumento de la carga de trabajo puede provocar daños en el corazón, el cerebro, los ojos y los riñones antes de que sienta algo.
ALTA PRESIÓN ARTERIAL ETAPA 2	140 O MÁS	O	90 O MÁS	El corazón tiene que bombear más fuerte para llevar sangre a las arterias. Es posible que no tenga ningún síntoma, pero este aumento de la carga de trabajo puede provocar daños en el corazón, el cerebro, los ojos y los riñones antes de que sienta algo.
CRISIS HIPERTENSIVA	SUPERIOR A 180	Y O	SUPERIOR A 120	Consulte a un médico de inmediato.

Hoja del plan de cambio (continuación)

Deberá tratar y controlar su presión arterial alta de por vida. Esto significa hacer cambios en el estilo de vida, recibir atención médica continua y tomar cualquier medicamento recetado. Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla a ese nivel.

Cambios en el estilo de vida

- Aprenda a reducir su consumo de sal.
- Aprenda cómo aumentar su consumo de frutas y verduras y alimentos bajos en grasa.
- Aprenda formas de aumentar la actividad física.
- Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar.
- Utilice el manejo del estrés / relajación / recursos comunitarios.
- Limite el alcohol a no más de una bebida por día.



Tomar sus medicamentos

- Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica para tomar sus medicamentos.
- Asegúrese de comprender para qué sirve cada medicamento y cómo tomar su(s) medicamento(s).
- Asegúrese de tener los recursos para obtener sus medicamentos.

Autocontrol: Asegúrese de saber cómo medir y controlar su presión arterial.

Visitas al consultorio con un proveedor de atención médica: consulte a un proveedor de atención médica para asegurarse de que su medicamento esté funcionando. De lo contrario, el proveedor puede cambiar los medicamentos que está tomando.

Seguir las órdenes del proveedor de atención médica

La medicación a menudo es necesaria para reducir la presión arterial alta. Se utilizan varios tipos de medicamentos para controlar la presión arterial alta. La mayoría de las personas con presión arterial alta necesitan dos o tres medicamentos para bajar la presión arterial. Es posible que su proveedor de atención médica deba cambiar sus medicamentos para averiguar qué medicamento funciona mejor para usted. Esto es normal.

Tipos de medicamentos

Existen muchos medicamentos que disminuyen la presión arterial. Todos trabajan de diferentes maneras. Muchos medicamentos de marca también tienen versiones más baratas, llamadas genéricos. Los medicamentos genéricos funcionan de la misma manera.

- **Diuréticos:** a veces llamados "píldoras de agua," funcionan en los riñones para eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo a través de la orina.
- **Bloqueadores Beta, Bloqueadores Alfa, Bloqueadores Alfa-Beta:** reducen los impulsos nerviosos al corazón y los vasos sanguíneos. Estos medicamentos hacen que el corazón lata con menos frecuencia y con menos fuerza. También permiten que la sangre pase más fácilmente y disminuyen los latidos del corazón.
- **Inhibidores del sistema nervioso:** relajan los vasos sanguíneos controlando los impulsos nerviosos. Estos medicamentos permiten que la sangre pase más fácilmente.
- **Vasodilatadores:** abren directamente los vasos sanguíneos relajando el músculo en las paredes de los vasos.
- **Angiotensina II:** protege sus vasos de la hormona angiotensina. Los vasos sanguíneos se relajan y se ensanchan y su presión arterial baja.
- **Inhibidores de la ECA:** evite que su cuerpo produzca una hormona llamada angiotensina II. Esta hormona hace que los vasos sanguíneos se estrechen.

Mis medicamentos

Si surte su receta pero no sigue las instrucciones sobre cuándo y cómo tomar su medicamento, está debilitando la efectividad de los medicamentos. Aprenda los nombres de los medicamentos que toma, y cómo y cuándo tomarlos. Escriba los nombres de sus medicamentos y siempre lleve la lista con usted. Muéstresela a su proveedor de atención médica en cada visita.

Etiquetas de medicamentos

Si tiene una nueva receta o si no entiende la receta, pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cómo debo tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- ¿Qué hago si omito una dosis?
- ¿Debo evitar algún alimento al tomar medicamentos?
- ¿Puedo tomar alcohol cuando uso este medicamento?

Es importante que sepa el nombre de la farmacia y el número de teléfono que figuran en la etiqueta. Esto lo ayudará a volver a surtir la receta.

Puede pedir botellas con letras grandes y tapas que sean fáciles de abrir (si no tiene un niño pequeño en la casa).

Ponga las fechas de renovación en su calendario para recordarle cuándo es el momento de surtir su receta.



Obstáculos que le impiden tomar sus medicamentos

Estos son algunos posibles obstáculos que le impiden tomar su medicamento(s):

Obstáculo - *"Se me olvidó tomar mi medicamento porque no estaba en mi casa o tenía un día muy ocupado."*

Solución - Utilice pastilleros, calendarios, imanes o notas adhesivas como recordatorios, o pídale a un familiar o amigo que se lo recuerde.

Solución - Ponga los medicamentos en un lugar donde pueda verlos (fuera del alcance de los niños). De este modo, se acordará de tomarlos, especialmente durante la primera semana.

Obstáculo - *"No quiero ser dependiente de los medicamentos."*

Solución - La mayoría de los medicamentos no generan dependencia. Si tiene temor de volverse dependiente del medicamento, consúltelo con su proveedor de atención médica.

Obstáculo - *"Mi presión arterial ha disminuido, así que no necesito seguir tomando el medicamento."*

Solución - Aunque haya logrado su objetivo de presión arterial, debe continuar tomando los medicamentos, a menos que su proveedor de atención médica le haya dicho que deje de tomarlos. ¡Esto significa que el medicamento está surtiendo efecto!

Obstáculo - *"Tengo miedo de los efectos secundarios del medicamento."*

Solución - Si se siente mal después de tomar el medicamento o tiene efectos secundarios, hable de inmediato con su proveedor de atención médica. No deje de tomar el medicamento sin hablar primero con su proveedor de atención médica.

Obstáculo - *"No me gusta tomar medicamentos."*

Solución - A la mayoría de las personas no les gusta tomar medicamentos, pero los toman porque comprenden cómo el medicamento puede mejorar su afección.

Control de la presión arterial

Es importante hacer un seguimiento de su presión arterial. Controle su presión arterial según el calendario que le indique su proveedor de atención médica.

Su tensión arterial no se mantiene siempre igual. Disminuye cuando duerme y aumenta cuando se despierta. La presión arterial también aumenta cuando usted está entusiasmada, nerviosa o activa.

Se puede tomar la presión arterial en el consultorio de un médico, en la farmacia local o en los eventos comunitarios de pruebas de detección. Donde sea que se tome la presión arterial, asegúrese de conocer sus lecturas.

Factores que pueden causar un aumento a corto plazo de la presión arterial.

- **Consumir líquidos calientes o fríos** previamente; no consuma café ni líquidos muy fríos durante, al menos, 30 minutos antes de la prueba.
- **Fumar cigarrillos**; no fume durante, al menos, 30 minutos antes de la prueba.
- **Tener la vejiga llena**; vaya al baño antes de la prueba.
- **Estar nerviosa**; siéntese durante 5 minutos antes de la prueba.
- **El movimiento** puede causar aumentos a corto plazo de la presión arterial; siéntese y quédese quieta mientras le miden la presión arterial.
- **Sentir dolor, tener dificultad para respirar o haber hecho ejercicio recientemente**; infórmele al proveedor de atención médica cómo se siente.

Cuando le toman la presión arterial. . .



- Asegúrese de tener los pies apoyados en el piso, sin cruzar las piernas.
- Asegúrese de que su brazo descansa plano sobre una mesa.
- Si está sentada, debe tener la espalda apoyada.
- Quédese quieta y en silencio.
- El manguito del tensiómetro no debe colocarse sobre la ropa; use siempre prendas que se puedan remangar fácilmente.

Quizás desee aprender a controlarse la presión arterial en su casa. Su proveedor de atención médica puede ayudarla a aprender cómo hacerlo. Cada vez que se controle la presión arterial, debe anotar los números y la fecha.

Autocontrol de la presión arterial

Cómo controlarse la presión arterial en su casa. . .

Controlar su presión arterial en casa la ayudará a hacer un seguimiento para determinar si está haciendo lo correcto para mantener su presión arterial bajo control. La presión arterial es normalmente 5 mm Hg más baja en casa; así que asegúrese de tener esto en cuenta al determinar si su presión arterial está en la "meta" indicada.

Elija el mejor tensiómetro.

Los mejores tensiómetros:

- Son automáticos, es decir que una vez que se coloca el manguito y presiona el botón de inicio, el manguito se inflará y se mostrará la lectura de sus números en una pantalla.
- Utilizan un manguito que se coloca en la parte superior del brazo, **no en la muñeca o el dedo.**
- Tienen capacidad de almacenamiento de memoria.
- Incluyen, al menos, dos tamaños de manguitos para la parte superior del brazo y una cinta métrica, de modo que pueda seleccionar el tamaño adecuado para usted.



Una vez que tenga el tensiómetro casero, llévelo a la consulta a la clínica. Pídale al proveedor de atención médica que controle que el tensiómetro sea preciso y que la observe mientras lo utiliza, para verificar que lo haga correctamente.

Cómo medir la presión arterial. . .

- Tómese la presión arterial por la mañana y por la tarde.
- Tómese la presión arterial dos veces, y espere de 2 a 5 minutos entre las lecturas.
- La primera vez que se tome la presión arterial en su casa, hágalo en ambos brazos. Posteriormente, utilice el brazo que tuvo los números más altos.

Cómo tomar una lectura. . .

- Mida el contorno de la parte superior de su brazo para asegurarse de utilizar el tamaño correcto de manguito:
 - De 8.5 - 10 pulgadas - adulto pequeño
 - De 10.5 - 13 pulgadas - adulto
 - De 13.5 - 17 pulgadas - adulto grande
- Siéntese en silencio, evite hablar, ver la televisión o hablar por teléfono durante 5 minutos.
- Siéntese con las piernas sin cruzar, la espalda apoyada, los pies apoyados en el piso y el brazo al nivel del corazón
- Mantenga el brazo apoyado y la palma de la mano hacia arriba.
- Espere 30 minutos después de consumir líquidos calientes o fríos, fumar o hacer ejercicio.



Registre las medidas que toma

- Utilice un cuaderno, una tarjeta de seguimiento de la presión arterial, o un tensiómetro que guarde las lecturas.
- Comparta las lecturas con su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener instrucciones sobre qué hacer si su presión arterial está fuera del rango esperado.

Cambios en el estilo de vida para controlar la presión arterial

Varios cambios en el estilo de vida la ayudarán a controlar su presión arterial.

- Tome su medicamento para la presión arterial según lo recetado.
- Controle su presión arterial con frecuencia.
- Sea más activo. La clave para perder peso es quemar más calorías de las que consume. Quemas calorías haciendo más actividad física. Consulte la sección [Actividad física](#) de este folleto para obtener más información.
- Coma una variedad de frutas y verduras, granos integrales, carnes magras y lácteos bajos en grasa. Consulte la sección [Alimentación saludable](#) para obtener más información.
- Limite su consumo de sodio (sal) y bebidas azucaradas.

Cambio en el estilo de vida: Reducción del consumo de sodio (sal)

Consejos para reducir el consumo de sodio (sal). . .

- Consuma más alimentos frescos, que son naturalmente bajos en sodio.
- Cocine con hierbas y especias frescas o use vinagre y jugo de limón en lugar de sal para dar sabor a las comidas.
- Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada, o bien, enjuague las verduras con agua para eliminar el líquido salado.
- Siempre que sea posible, compre productos con bajo contenido de sodio, con contenido reducido de sodio o sin sal.
- Prepare sopas caseras.
- Lea y compare las etiquetas en los contenedores de alimentos para saber la cantidad de sodio (sal) que contienen.
- Compre carne de ave o carne fresca y congelada que no haya sido inyectada con una solución que contenga sodio.
- Limite el uso de condimentos con alto contenido de sodio, como salsa de soja, aderezos para ensaladas, salsa de tomate (ketchup) y mostaza.
- Recuerde, la sal marina tiene aproximadamente la misma cantidad de sodio que la sal de mesa.



¿Por qué es importante el sodio (la sal)?

El sodio ayuda a lograr lo siguiente:

- Mantener el balance adecuado de líquidos en el cuerpo
- Transmitir los impulsos nerviosos
- Contraer y relajar los músculos

¿Cómo afecta el sodio a la presión arterial?

El consumo excesivo de sodio (sal) puede elevar la presión arterial. Cuando se ingiere sodio, este ingresa en el sistema digestivo para ser absorbido en el torrente sanguíneo. Si la cantidad es pequeña, el cuerpo utiliza el sodio para desarrollar los músculos y los nervios y para absorber los nutrientes. Si la cantidad es excesiva, los vasos sanguíneos deben retener más líquido.

El líquido extra aumenta el volumen sanguíneo total del cuerpo. Esto, a su vez, hace que el corazón trabaje más para bombear toda esa sangre adicional en todo el cuerpo. **Esto aumenta la presión arterial del cuerpo.**

Como pauta general, el consumo de sodio debe ser inferior a 2,300 mg/día. Algunas personas deben limitar el consumo a 1,500 mg/día:

- Personas mayores de 51 años de edad
- Personas afroamericanas
- Personas que tienen tensión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica

La mayoría de las personas en los Estados Unidos comen mucho más que la cantidad recomendada.



Cambio en el estilo de vida: Reducción del consumo de sodio (sal) (continuación)

Cuando compre alimentos, compre alimentos con bajo contenido de sodio, como productos etiquetados como "sin sodio", "muy bajo en sodio", "reducido" o "menos sodio" o "sin sal". Otros nombres para la sal incluyen: glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de sodio, polvo de hornear, fosfato disódico, nitrato de sodio. **Lea las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio (sal).**

La mayor parte del sodio (sal) de nuestras dietas proviene de los alimentos envasados. Incluso los alimentos que no tienen sabor salado pueden tener grandes cantidades de sodio (sal).

- Busque la cantidad de miligramos por porción. Por ejemplo, esta etiqueta indica 270 mg por 1 taza.
- Elija alimentos con un contenido de sodio de 200-400 mg por porción o menos.

Las 10 fuentes principales de sodio (sal) . . .

- Pan o panecillos
- Fiambres y embutidos
- Pizza
- Aves de corral
- Sopas
- Sándwiches
- Pasta
- Carnes
- Tentempiés (galletitas saladas, papas fritas)

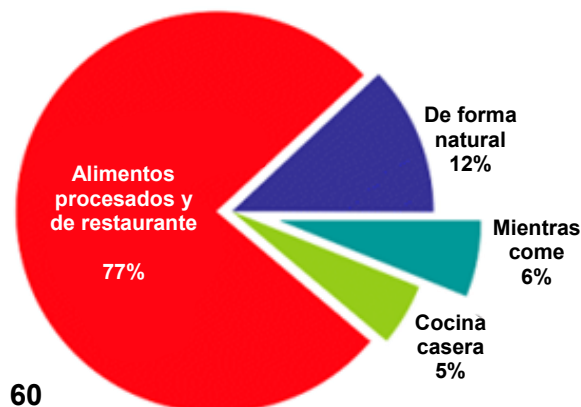


Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Sugar 16g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	10%
Vitamin D 2mcg	20%
Calcium 260mg	35%
Iron 6mg	6%
Potassium 240mg	

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Gráfica: fda.gov

La mayor parte del sodio proviene de alimentos procesados y de restaurantes



Cambio en el estilo de vida: Tabaco

El consumo de tabaco puede ser devastador para su salud, especialmente si ya presenta riesgo de tener tensión arterial alta.

Fumar temporalmente aumenta la presión arterial e incrementa el riesgo de lesiones en las arterias. El humo de segunda mano (la exposición al humo que exhalan otras personas) aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares de las personas que no fuman.

Grupo comunitario de apoyo para dejar de fumar

Muchos hospitales y grupos comunitarios ofrecen clases para ayudar a dejar de fumar. Llame a la Wisconsin Quit Line para obtener una lista de programas gratuitos o de bajo costo en su área.

Consulte la página 63 para obtener recursos adicionales que pueden ayudarla a dejar de fumar.



Cambio en el estilo de vida: Estrés

Cuando está estresada, su tensión arterial aumenta y es posible que coma en exceso, haga menos ejercicio y tenga problemas para dormir, y es más probable que fume. El estrés es una parte normal de la vida; por lo tanto, aprender a controlar el estrés, sobrellevar los problemas y relajarse puede mejorar su salud emocional y física.

Señales de advertencia comunes de estrés. . .

- Latidos rápidos del corazón
- Respiración acelerada
- Problemas para dormir
- Irritabilidad o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Aumento o pérdida de peso, molestias estomacales

Cómo puede sobrellevar el estrés. . .

- **Mantenga una dieta saludable:** Comer una dieta saludable proporciona a su cuerpo nutrientes para ayudarlo a manejar el estrés.
- **Aumenta su actividad física:** El ejercicio aeróbico libera endorfinas, sustancias naturales que la ayudan a sentirse mejor y mantener una actitud positiva.
- **Si fuma, obtenga la ayuda que necesita para dejar de fumar:** La nicotina es estimulante y causa más síntomas de estrés; si fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo.
- **Dedique un tiempo para “usted” cada día.** Dedique 20 minutos cada día a hacer cosas que la hacen feliz.
- **Descanse lo suficiente.** Si no descansa, no podrá combatir eficazmente el estrés.



Consejos de relajación

Respiración profunda

- Imagínese un punto justo debajo de su ombligo.
- Respire por la nariz y lleve el aire hacia ese punto, imagine que está llenando el abdomen con aire.
- Llénese de aire desde el abdomen hacia arriba, luego exhale por la boca, como un globo que se desinfla. Con cada exhalación larga y lenta, se sentirá más relajada.



Relajación con visualización de imágenes mentales

- Busque un lugar silencioso, tranquilo y apacible donde pueda relajarse, sin interrupciones, durante unos 15 minutos.
- Cierre los ojos. Respire profundamente varias veces.
- Cree una imagen mental de una escena tranquila. Concéntrese en la escena. Utilice sentidos como el olfato, el gusto y el oído para ubicarse en la escena. Sienta una ola de relajación y calma que llena completamente su cuerpo. Permanezca en la escena durante 5 a 10 minutos o más.

Relajación con música

- Combine los ejercicios de relajación con su música favorita.
- Seleccione música que levante su estado de ánimo o que la relaje. A algunas personas les resulta más fácil relajarse cuando escuchan programas de relajación especialmente diseñados, que proporcionan música e indicaciones de relajación.

Terapia de masaje

Un masaje puede ayudar al cuerpo. El masaje puede relajar el tejido muscular y mejorar la circulación. La terapia de masaje puede reducir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial, mejora el sistema inmunitario, y puede reducir los efectos del estrés.

Dese un gusto. Intente ir a una escuela local de terapia de masaje para obtener precios más bajos.

Recursos adicionales de bienestar para la salud del corazón



Se indicaron varios recursos de la comunidad en cada sección de esta guía. Hay muchos más recursos en su comunidad que no están incluidos aquí. Ya que las actividades de la comunidad pueden cambiar de vez en cuando, asegúrese de comunicarse con las instalaciones indicadas para determinar el estatus actual.

2-1-1 Wisconsin

Proporciona información y referencias sobre alimentos, vivienda, empleo, atención médica, asesoramiento y más. Para contactarlos, marque 211 o visite www.211now.org

Badger Heart

Este programa de apoyo de texto gratuito ayuda a las mujeres a tomar el control de sus factores de riesgo prevenibles. Al suscribirse, recibirá mensajes semanales para ayudarla a mejorar su presión arterial, circunferencia de la cintura o control del estrés.

Para registrarse, envíe un mensaje de texto “BADGER HEART” a 97779.

Recursos para dejar de fumar

Fax To Quit Program

Si está lista para dejar de fumar dentro de 30 días, un entrenador de Wisconsin Tobacco Quit Line se comunicará con usted después de recibir un formulario de consentimiento de Fax to Quit. El programa está diseñado para ayudarla durante un período de seis meses, con asesoramiento, consejos para resolver problemas y medicamentos de reemplazo de nicotina gratuitos. ¡Informe a su coordinador del programa WISEWOMAN si está interesada!!

Wisconsin Tobacco Quit Line

Si aún no está lista para dejar de fumar pero desea recibir información sobre los riesgos de fumar y los beneficios de dejar de fumar, puede llamar a Quit Line. Quit Line también tiene información sobre los programas en grupos comunitarios para dejar de fumar, los riesgos del humo de segunda mano, los problemas de salud y cómo limitar la exposición.

Puede llamar directamente a Wisconsin Tobacco Quit Line

7 días a la semana, 24 horas al día en:

1-800-784-8669 Inglés

1-877-266-3863 Español

TTY: 1-877-777-6534

*Los intérpretes están disponibles en casi cualquier idioma.



Recursos para el manejo del estrés

Escuelas de belleza: masajes, cosmetología, uñas

Busque las escuelas locales de belleza y masajes para disfrutar de un masaje facial, pedicura o masaje de cuerpo entero. Los servicios son proporcionados por estudiantes bajo la supervisión de instructores capacitados. Los costos de estos servicios son mucho más bajos que recibirlos de una empresa establecida.



Departamentos locales de recreación

También ofrecen clases divertidas y relajantes, como fabricación de joyas, meditación, relajación, clases de música y más. Llame o visite el sitio web del departamento de recreación de su ciudad para obtener más información.

Controles gratuitos de presión arterial

Monitores de presión arterial en las tiendas

Revise su supermercado o farmacia local, ya que algunos tienen estaciones de control de la presión arterial dentro de la tienda. Antes de usar la estación, pídale a un empleado que le enseñe cómo usarla. Algunas farmacias tienen personal que le tomará la presión arterial sin cargo, si el tiempo lo permite.



Sitios web para que se mueva y coma bien

American Heart Association—BetterU Nutrition and Fitness Program

Un programa en línea de 12 semanas para mujeres para ayudarla a lograr una mejor salud cardíaca y bienestar que incluye recordatorios diarios, consejos, videos interactivos y herramientas de entrenamiento. Visite el sitio web en <https://www.goredforwomen.org/home/live-healthy/betteru-nutrition-and-fitness-program/>

American Diabetes Association: www.diabetes.org

Información sobre la diabetes, la alimentación y el estado físico y cómo lidiar con problemas de salud relacionados con su diabetes.

Million Hearts[®]: www.millionhearts.hhs.gov

Un programa nacional para prevenir un millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Información sobre cómo controlar su presión arterial y herramientas para determinar su riesgo.

¡Celebre su éxito!

Haga cambios en su estilo de vida

Concéntrese en realizar cambios saludables que se adapten a su estilo de vida. No siempre hará elecciones saludables. Eso está bien. No permita que un error le haga sentir que ha fracasado. Usted **PUEDE** lograrlo.

La salud: Una elección de estilo de vida

- **Sea más activa.** Toda la actividad física cuenta, así que sea más activo durante todo el día.
- **Comience lentamente y aumente su actividad.** Ser activo no significa correr una carrera! Ábrete camino hasta un nivel que sea cómodo para ti. No tiene que hacer la misma actividad anterior. ¡Elija cosas que nunca haya hecho antes!
- **Coma porciones más pequeñas.** La mayoría de las personas comen más de lo que necesitan. Las porciones más pequeñas significan menos calorías.
- **Reduzca las grasas, el colesterol, el azúcar y el sodio** en su dieta.
- **Beba más agua.**
- **Coma una dieta equilibrada y saludable** que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos. ¡Céntrese en aumentar el consumo de verduras!
- **Coma despacio.** Preste atención a lo que come. Piense en lo hambriento que se siente. Deje de comer cuando comience a sentirse llena.
- **Tome sus medicamentos** según las indicaciones.
- Si tiene **presión arterial alta**, revísela regularmente.



¡La salud es una elección!

¡Buen trabajo! ¡Ha elegido participar en el programa WISEWOMAN y hacer cambios en su vida para mejorar la salud de su corazón!

Siga en la senda correcta

Puede ser difícil mantenerse en la senda correcta una vez que finalice sus sesiones de entrenamiento de WISEWOMAN. A continuación se incluyen tres formas simples que pueden ayudarla a seguir mejorando su salud.

1. Piense en lo que hemos analizado.

¿Ha aprendido formas de aumentar su actividad física, comer sano y / o controlar su presión arterial? ¿Ha aprendido cómo encajar estos cambios en su vida diaria? ¡No se olvide de ninguna de estas cosas!

2. Establezca nuevos objetivos

Establezca nuevos objetivos una vez que haya alcanzado y mantenido sus objetivos iniciales. De este modo, siempre tendrá alguna meta por lograr.

3. ¿Qué hace una vez que cumple un objetivo?

¡Recompénsese! Recompensarse le permitirá:

- ¡Disfrutar su éxito!
- ¡Haga que las elecciones saludables sean más divertidas!

Piense en algunas formas en que podría recompensarse por cumplir sus objetivos.

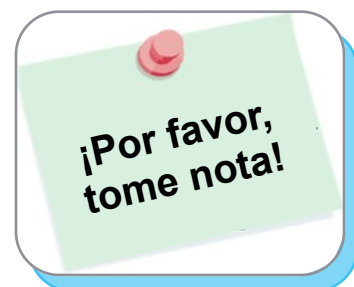
Recompensas . . .

1 _____

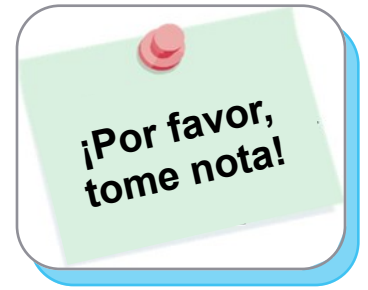
2 _____

3 _____

Mis notas



Mi notas





WISCONSIN DEPARTMENT
of **HEALTH SERVICES**

Division of Public Health
P-00909S (08/2019)