

JUNTOS PODEMOS **HACER CAMBIOS** EN NUESTROS ESTILOS DE VIDA



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Estilos de vida y hábitos saludables	5
¿Qué debo saber sobre la diabetes?	9
¿Cuáles son los beneficios de no fumar?	13
Obesidad o sobrepeso	15
Ingesta de alcohol: ¿cuáles son sus efectos?	20
Cómo tener una alimentación equilibrada	23
¿Sabes leer las etiquetas de los productos?	30
Actividad física:	
¿conoces todos los beneficios de practicarla?	37
Hipertensión arterial: ¿qué es lo que deberías saber?	42
Referencias	48

Introducción

Bienvenido a este camino de aprendizaje saludable. Nos gustaría que conozcas un poco más sobre tu enfermedad, la hipertensión, y sobre otras enfermedades que la suelen acompañar. Juntos podemos mejorar tu salud.

Actividad 1.

¿De quién es este cuadernillo?

Nombre:

Edad:

Mi propósito para implementar estos consejos es:

¿Cómo espero mejorar mi salud?

¿Qué nombre le quiero poner a este cuadernillo?

Nota: encontrarás preguntas como estas que puedes ir respondiendo en forma de diario para registrar lo que vas aprendiendo.

Estilos de vida y hábitos saludables



➔ **Iniciaremos nuestro camino definiendo qué es salud**

Según la Organización Mundial de la Salud, es el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

➔ **¿Qué cosas puedo hacer para mejorar mi salud?**

Existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de que presentes una enfermedad cardiovascular (como infarto o trombosis cerebral). Algunos pueden evitarse y se conocen como *factores de riesgo modificables*; otros no, llamados *factores de riesgo no modificables*.



Factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares





¡Algunas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, causan grandes consecuencias en el mundo!

1

Las enfermedades cardiovasculares son todas las enfermedades que afectan el corazón y/o los vasos sanguíneos que recorren nuestro cuerpo.

2

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo.

3

La hipertensión arterial, o presión sanguínea elevada, es el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.



¡Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar a todos, sin importar sexo, edad, raza o nivel socioeconómico!

Actividad 2.

En listado de la derecha identifica cuáles factores de riesgo para enfermedad cardiovascular son modificables y cuáles son no modificables, y únelos con una línea a la categoría que pertenezcan:

Factores de riesgo modificables

Factores de riesgo no modificables

- Ingesta dañina de alcohol
- Alimentación poco saludable
- Edad
- Raza
- Fumar
- Hipertensión
- Obesidad
- Poca o nula actividad física
- Colesterol elevado en la sangre
- Historial familiar

Diario:

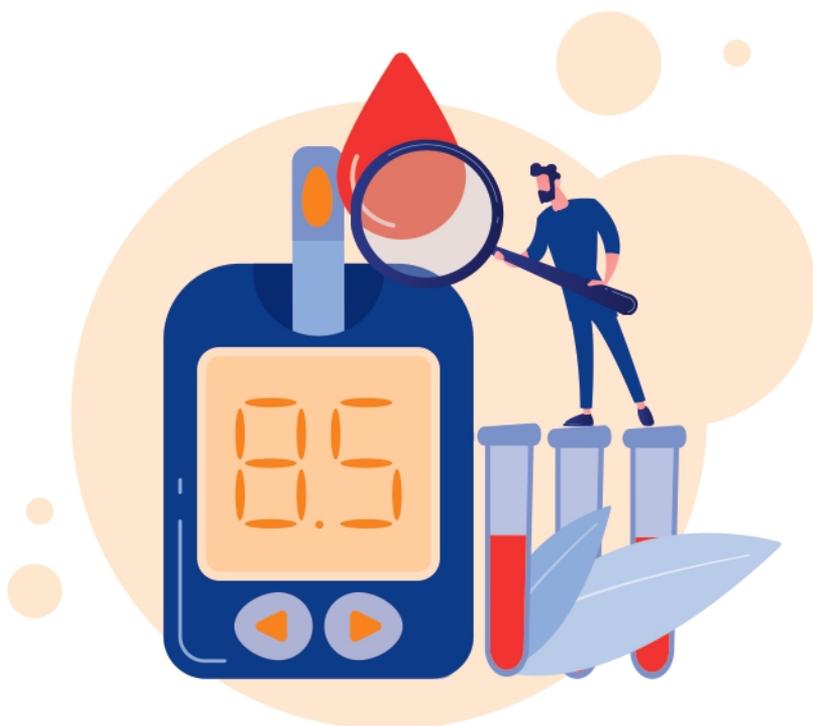
¿Qué palabras me describen mejor? Elige tres.

¿Qué cambios quiero hacer en mi vida para reducir los factores de riesgo?

¿Qué puedo hacer para mejorar los factores de riesgo que afectan mi salud?

A continuación, aprenderás un poco sobre los factores de riesgo que puedes cambiar para mejorar tu salud.

¿Qué debo saber sobre la diabetes?



- ➔ La diabetes es una enfermedad donde los niveles de azúcar en la sangre están más altos de lo normal.
- ➔ Existen varios factores que pueden aumentar el riesgo de tener diabetes:
 - a. Tener más de 45 años.
 - b. Tener familiares con diabetes o sobrepeso.
 - c. Tener hipertensión arterial.
 - d. Tener síndrome de ovario poliquístico.
 - e. Tener obesidad o sobrepeso.
 - f. Realizar poca o ninguna actividad física.

- g.** Haber tenido diabetes durante el embarazo.
- h.** Tener bajos niveles de “colesterol bueno” (HDL) en la sangre, o altos niveles de triglicéridos.
- i.** Haber tenido o tener enfermedades cardiovasculares.

 **¿Cuáles síntomas puedo presentar si tengo diabetes?**

- a.** Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- b.** Pérdida de peso sin razón.
- c.** Aumento del apetito.
- d.** Visión borrosa.
- e.** Entumecimiento u hormigueo en manos o pies.
- f.** Cansancio.
- g.** Piel muy seca.
- h.** Úlceras que no sanan fácilmente.

 **Cuando la diabetes no está controlada, aumenta el riesgo de morir a edad más temprana y de tener enfermedades como las crónicas del corazón, del riñón y enfermedades dentales; también, sufrir de ceguera, de úlceras en pies o piernas, y amputaciones.**

 **Si presentas alguno de los factores de riesgo o síntomas antes mencionados, es muy importante que consultes con tu médico para que te evalúe y verifique que todo esté en orden.**

 **¿Cuándo debo consultar a mi médico para saber si tengo diabetes?**

- a.** Si tienes más de 45 años.
- b.** Si estás entre los 19 y 44 años y tienes sobrepeso u obesidad, y uno o más de los factores de riesgo para tener diabetes.
- c.** Si tuviste diabetes en el embarazo.

Actividad 3.

Resuelve la sopa de letras con palabras relacionadas con los factores de riesgo de sufrir diabetes y con los síntomas de la enfermedad.

Factores de riesgo y síntomas de la diabetes

Z	N	P	U	J	R	W	T	S	H	V	J	F	L
A	Z	H	O	R	M	I	G	U	E	O	A	G	I
I	A	T	Q	L	H	U	L	C	E	R	A	S	P
E	N	T	U	M	E	C	I	M	I	E	N	T	O
I	G	A	W	R	E	S	E	Q	U	E	D	A	D
K	K	O	A	Z	U	C	A	R	D	L	I	B	C
Z	O	B	E	S	I	D	A	D	K	T	Z	T	I
K	H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	B
V	S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	Z
G	Z	X	P	A	T	Z	S	E	D	Z	H	P	L
S	M	Z	A	P	E	T	I	T	O	Y	F	U	B
H	D	L	O	T	Y	A	B	Y	I	Q	Q	T	C
B	O	U	F	C	A	N	S	A	N	C	I	O	Z
T	R	I	G	L	I	C	E	R	I	D	O	S	M

Hipertensión

Triglicéridos

Cansancio

Obesidad

Úlceras

Entumecimiento

HDL

Azúcar

Hormigueo

Apetito

Sedentarismo

Resequedad

Sed



Diario:

¿Cuál es mi actividad de cuidado personal favorita?

¿Qué tan productivo soy?

¿Cuáles son los beneficios de no fumar?

¡Si en este mismo momento dejaras de fumar cigarrillo, esto comenzaría a suceder en tu cuerpo!:



Actividad 4.

Responde las siguientes preguntas en el espacio en blanco, al final de la actividad encontrarás las respuestas correctas. Al final, podrás contarnos si pudiste resolverlas todas:

- 1 ¿Cuánto tiempo después de dejar de fumar mejora la circulación de la sangre por tu cuerpo y tus pulmones se empiezan a recuperar?

- 2 Verdadero o falso:

A pesar de haber dejado de fumar hace 15 años, el riesgo de sufrir una cardiopatía es igual que el de una persona fumadora.

- 3 Verdadero o falso:

Luego de 10 meses de dejar de fumar, la tos y la dificultad para respirar habrán disminuido considerablemente.

Respuestas: 1. De 2 semanas a 3 meses. 2. Verdadero. 3. Verdadero

Diario

¿Qué hábitos de mi cotidianidad no son saludables ni beneficiosos para mí?

¿Qué desafíos he superado en mi vida?

Obesidad o sobrepeso



**tener "libritas de más"
también es una enfermedad
y pone en riesgo tu vida?**

¡Calcula tu índice de masa corporal (IMC) y descubre si tienes sobrepeso u obesidad!

$$\text{Peso en Kilogramos} = \frac{\text{Peso en libras}}{2.2046}$$

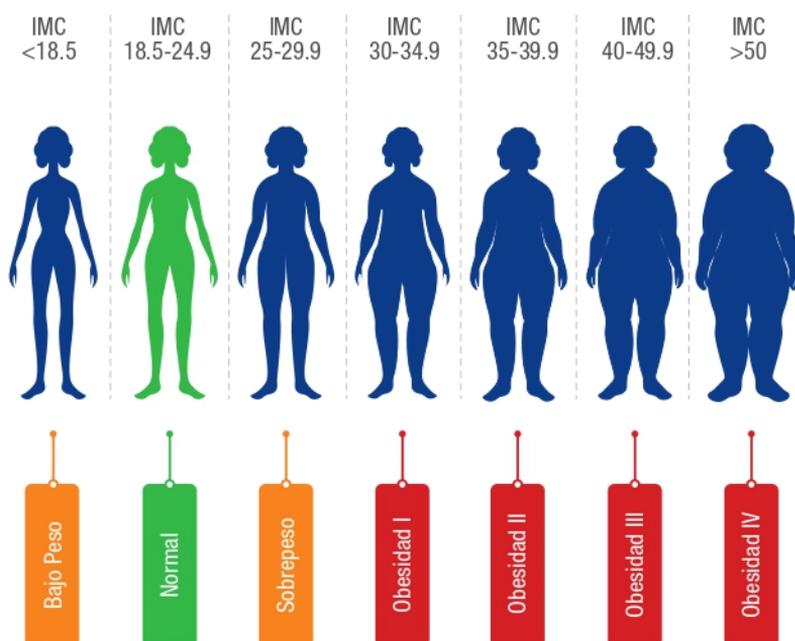
$$\text{Estatura en metros} = \text{Estatura en pies} \times 0.3048$$

$$\text{Estatura en metros} = \text{Estatura en pulgadas} \times 0.0254$$

**FÓRMULA PARA
CALCULAR
TU IMC**

=

$$\frac{\text{Peso (En kilogramos)}}{\text{Estatura x Estatura (En metros)}}$$



La obesidad o sobrepeso es la acumulación anormal o exagerada de grasa, y puede ser mala para tu salud.



- ➔ Si tu IMC es igual o mayor a 25, tienes sobrepeso.
- ➔ Si es igual o mayor a 30, tienes obesidad.
- ➔ Si tienes obesidad o sobrepeso debes consultar a tu médico para iniciar un plan de pérdida de peso.
- ➔ Tu médico, además, debe evaluar tu estado de salud porque puedes presentar mayor riesgo de tener enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, trombosis cerebral y cáncer.
- ➔ Una dieta saludable con un adecuado aporte de calorías, acompañada de actividad física regular, son fundamentales para tratar y prevenir la obesidad.

Actividad 5.

¡Bienvenido a la sección de actividades prácticas!

En esta historia interactiva podrás tomar decisiones por Paula, nuestra protagonista. Estas decisiones deben ser lo más parecidas a las que tomarías en tu vida. Al final de la historia tus respuestas te ayudarán a identificar si tienes factores de riesgo que puedan desencadenar en enfermedades como la obesidad.

¡Aquí vamos! Recuerda ser sincero y tomar las decisiones que más se parezcan a tu estilo de vida.

➔ **Paula es una mujer de 55 años de edad que vive con su madre y sus dos hijos. En su cotidianidad, Paula duerme:**

- a. Ocho horas o más.
- b. Menos de ocho horas.
- c. Menos de 3 horas porque sufre de insomnio.

➔ **Paula se despierta todos los días de la semana:**

- a. Antes de las 7 a.m.
- b. Se despierta tarde.
- c. No tiene una hora fija para despertarse.

➔ **Paula hace ejercicio físico o alguna actividad de movimiento:**

- a. Frecuentemente (3 a 4 veces por semana).
- b. Ocasionalmente (menos de 2 veces por semana y pocas veces al mes).
- c. Nunca o casi nunca.

➔ **Al momento de alimentarse, Paula come:**

- a. Cuatro veces al día.
- b. Dos veces al día.
- c. 10 veces al día.

➔ Paula consume bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, sodas) y comidas procesadas (dulces, comidas rápidas):

- a. Rara vez (máximo 2 veces al mes).
- b. Ocasionalmente (1 vez a la semana).
- c. No sabe, pero siempre tiene este tipo de comidas y bebidas en la nevera.

➔ Paula se considera una persona:

- a. Activa (le gusta salir al parque o realizar actividades que impliquen moverse).
- b. Ocasionalmente activa (los fines de semana sale de paseo. Esos son sus momentos de mayor actividad).
- c. Sedentaria (normalmente no hace actividad física).

Resultados:

Mayoría de respuestas A: tienes menos riesgo de sufrir una enfermedad como la obesidad, y pocas probabilidades de tener sobrepeso.

Mayoría de respuestas B: es conveniente que realices actividad física y tengas un plan alimenticio que te ayude a tener una vida un poco más balanceada.

Mayoría de respuestas C: debes pedir asesoría de un profesional de la salud para mejorar los hábitos diarios y así reducir lo que más se pueda la posibilidad de sufrir de sobrepeso u obesidad.

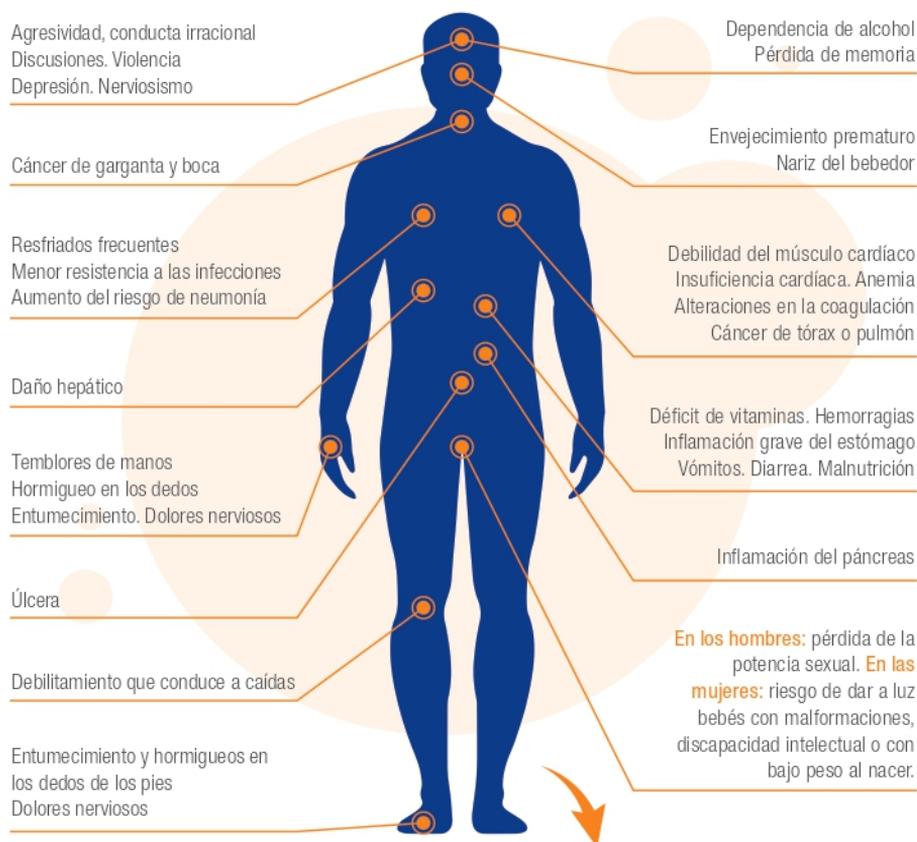
Diario

Calcula tu índice de masa corporal, tal como lo indica la cartilla, y escríbelo aquí:

¿Qué grandes cambios quiero hacer en mi vida?

Ingesta de alcohol: ¿cuáles son sus efectos?

Figura 1. **Efectos del consumo de alto riesgo**



El consumo de alcohol de alto riesgo puede conllevar problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos. También puede reducir tu expectativa de vida y causar accidentes o muerte por conducir bebido.



el consumo excesivo de alcohol puede dañar varios órganos de tu cuerpo?

Actividad 6.

Colorea toda la botella. En entre más te identifiques con las afirmaciones del alcoholímetro, colorea con mayor intensidad la imagen, así sabrás qué tan elevado es tu consumo de alcohol y si debes moderarlo.

¡A colorear!





Consumir alcohol ocasionalmente no es un problema. El consumo se convierte en signo de alarma cuando hace parte de nuestra rutina o es frecuente, por eso te invitamos a que respondas estas preguntas para tu diario:



Diario

¿Cómo manejo los conflictos o problemas que se presentan en el día a día?

¿Cuál es mi mayor cualidad y cómo esta cualidad puede ayudarme a cumplir mis metas de vida saludable?

Cómo tener una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada y saludable debe incluir porciones de frutas, verduras, proteínas y agua, y pocas grasas y carbohidratos, lo que te ayudará a controlar tu peso o, si es necesario, disminuirlo.

En nuestro país, un plato con una alimentación saludable debe tener la siguiente distribución:

¿Tu plato de comida se parece a este?



Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). El plato saludable de la familia colombiana.



¡Compara tu plato de comida con la imagen anterior y, si es necesario, ajusta las porciones de los alimentos!

1 Variedad de alimentos:



a. Variedad de frutas, verduras, legumbres (lentejas, frijoles o garbanzos) y nueces.



b. Granos como maíz, mijo, avena, trigo, arroz y tubérculos o raíces almidonadas como la papa, el ñame o la yuca.



c. Alimentos de origen animal como carne, pescado, cerdo, pollo, huevos o leche.

2 Idealmente, debes consumir, al menos, 400 gramos (o cinco porciones) de verduras o frutas al día:



a. Una porción equivale a una naranja, una manzana, un mango, un plátano o banano, o 3 cucharadas de verduras cocidas.



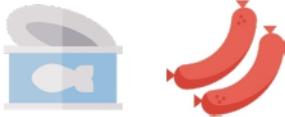
b. Las papas, batatas, yucas y otras raíces o tubérculos almidonados no cuentan como verduras para estas porciones.

3

Consume menos de 5 gramos de sal al día, es decir, menos de una cucharadita.



a. Esta cantidad de sal también incluye la sal agregada al cocinar



b. Los alimentos ultraprocesados como los enlatados, embutidos, empaquetados y comidas rápidas tienen alto contenido de sal oculta ¡Evita comerlos!

4

Menos del 30 % de lo que comes al día debería ser grasas.

a. Existen tres tipos de grasas que debes conocer: las saturadas, las no saturadas y las grasas trans:



i. Las grasas no saturadas son preferibles a las grasas saturadas. Estas se encuentran en alimentos de origen vegetal como semillas, granos, nueces, verduras, frutas y pescado.



ii. Consume grasas saturadas con moderación para reducir los niveles de “colesterol malo” en tu cuerpo. Así, proteges tu corazón y cerebro, disminuyendo el riesgo de padecer infartos o trombosis cerebral.



iii. Las grasas saturadas provienen, principalmente, de los productos de origen animal como carne, leche, mantequilla, crema, queso o manteca de cerdo, aunque también se pueden encontrar en el aceite de palma y de coco.



iv. Menos del 10% de lo que comes diariamente debería ser grasas saturadas.



v. Las grasas trans NO son parte de una alimentación saludable y deben evitarse.



vi. Las grasas trans provienen de aceites vegetales líquidos que se procesan para volverlos sólidos, haciendo que se conviertan en no saludables.



vii. Las grasas trans se encuentran en los alimentos procesados como las comidas rápidas, bocadillos, alimentos fritos, pasteles, galletas, margarinas y productos para untar.

5

Menos del 5% de lo que comes diariamente debe provenir de azúcares libres. Es decir, debes comer menos de 25 gramos o 6 cucharaditas de azúcar al día.



Actividad 7.

¡A cocinar!

Estas recetas que te pueden ayudar a preparar algo diferente, divertido y saludable. Todas son sencillas y balanceadas:

Para acompañar el desayuno:

Arepa de ahuyama y avena



Ingredientes:

- 1 taza de ayuama cocida (sin piel).
- 1 taza de avena en hojuelas.
- 4 cucharadas de harina de maíz.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 pizcas de sal.



Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta que tengan una consistencia homogénea. Amasa y asa al gusto. Para mayor sabor, puedes poner un trozo de queso mozzarella por dentro.

Para acompañar el
almuerzo:

Ensalada de mango y espinacas



Ingredientes:

- Espinaca al gusto.
- ½ taza de pepino.
- ½ mango maduro picado.
- 1 aguacate picado.
- Cilantro al gusto.
- ½ jugo de limón.



Preparación:

Pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos. Añade sal y pimienta al gusto. Sírvela con un trozo de pechuga de pollo o pescado, que son ideales para acompañar estas preparaciones.

Un antojo saludable:

Bizcocho de zanahoria



Ingredientes:

- 1 zanahoria o media taza rallada.
- 1 banano.
- 3 huevos.
- ½ de taza de harina de almendras o de avena.
- 1 cda. de polvo para hornear.



Preparación:

Ralla o licúa la zanahoria y reserva. Aparte, licúa el banano, los huevos, la harina de almendras o de avena, y polvo para hornear. Vacía la mezcla en un molde para hornear y encima agrega la ralladura de zanahoria y mezcla con una espátula. Puedes agregar semillas, pasas o ralladura de limón. Llévala al horno por 35 o 40 minutos a 180° C.

¿Sabes leer las etiquetas de los productos?

Al hacer tus compras te será de gran utilidad saber leer las etiquetas de los productos. Por eso, a continuación te explicamos su contenido:

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113g) Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

1

2

3

4

5

1 **Tamaño de la porción:** indica cuántas porciones hay dentro del paquete o producto. Pueden darse en tazas, gramos o pedazos. Entendiendo esto, los datos nutricionales de la tabla serán de la porción que indican, no del producto completo.

2 **Calorías:** se refiere a las calorías consumidas por porción y a las calorías de las grasas, si las contiene el producto.

3 **Valor diario:** son los valores de los nutrientes indicados para una dieta diaria. De acuerdo con los nutricionistas, 5 % o menos es bajo; y 20 % o más, es alto. Esto significa que nutrientes como la grasa, el colesterol y el sodio no deberían estar por encima del 20 %. Por el contrario, es bueno que nutrientes como la fibra estén por encima de ese porcentaje.

4 **Macronutrientes:** aquí encontrarás la información más importante. Los especialistas recomiendan:

Grasas: no deberían superar el 8 % porque su consumo puede causar daños a la salud.

Colesterol: es mejor evitar este nutriente.

Sodio: lo ideal es que no haya más de 180 ml por porción.

5 **Nutrientes saludables:** son esenciales en todos los productos:

Carbohidratos: este es el único nutriente en el que no es tan importante la cantidad total, porque el porcentaje recomendado dependen de las necesidades de cada persona.

Azúcar: es preferible que no contengan. De lo contrario, es mejor que no superen los 5 gramos.

Proteína: si el producto contiene proteína, debe superar los 3 gramos.

Actividad 8.

Identifica a qué producto pertenecen las siguientes etiquetas. Al final de cada una encontrarás las respuestas correctas.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 botella (100g)	
Porciones por envase 1	
Cantidad por Porción	
Energía 90 kcal	Energía de la grasa 20 kcal
Valor Diario *	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 35mg	1%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteína 3g	6%
Vitamina A	6%
Vitamina c	30%
Calcio	8%
Hierro	0%
Zinc	25%

*Los porcentajes de Valores Diarios está basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Etiqueta 1:

- a. Yogurt recomendado para niños y niñas
- b. Refrescos
- c. Queso amarillo o de freír
- d. Frito lays

Respuesta: a. Yogurt recomendado para niños y niñas.

Información Nutricional

Tamaño por Porción 1 vaso (240ml)
Porciones por envase aprox. 6

Cantidad por Porción

Calorías 100

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 25g	8%
Azúcares 25g	
Proteína 0g	0%

No es una fuente significativa de calorías de la grasa, Grasa Saturada, Grasas Trans, Colesterol, Fibra Dietaria, Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Hierro.

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Etiqueta 2:

- Jugo de naranja
- Vaso de yogurt
- Bebida gaseosa
- Botella de té frío

Respuesta: c. Bebida gaseosa.

Información Nutricional

Tamaño por porción 1/2 taza (100gr /3.5 oz)
Porciones por envase aprox. 2

Cantidad por porción

Calorías 100	Calorías de la grasa 0	Valor Diario*
Grasa total 0g		0%
Grasas Saturada 0g		
Grasas Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 250 mg		10%
Carbohidratos totales 20g		7%
Fibra dietaria 4g		
Azúcares 0g		
Proteína 6g		12%
Vitamina A 15%	Vitamina C 15%	
Calcio 2%	Hierro 6%	

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.

Etiqueta 3:

- Paquete de frituras
- Sardinas o atún
- Salsa para ensaladas
- Jugo de naranja

Respuesta: b. Lata de pescado.

¡Inspírate!

Con las anteriores recetas, las que conozcas y las que puedas encontrar que aporten a una dieta balanceada y baja en azúcar, crea una lista de compras que cumpla con las recomendaciones de alimentación saludable descritas en la cartilla (etiquetado y porcentajes):



Lista de compras

Verduras

1.
2.
3.
4.
5.

Cereales, raíces y tubérculos

1.
2.
3.
4.

Productos lácteos

1.
2.
3.
4.

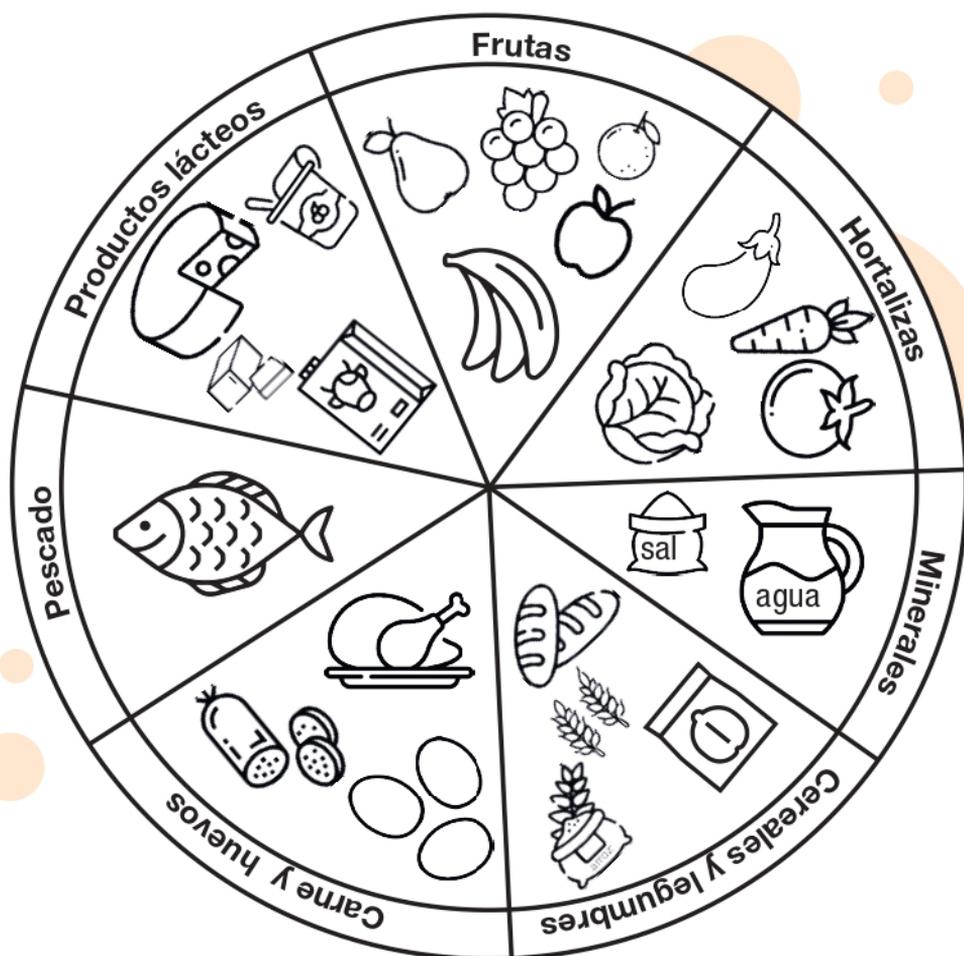
Frutas

1.
2.
3.
4.

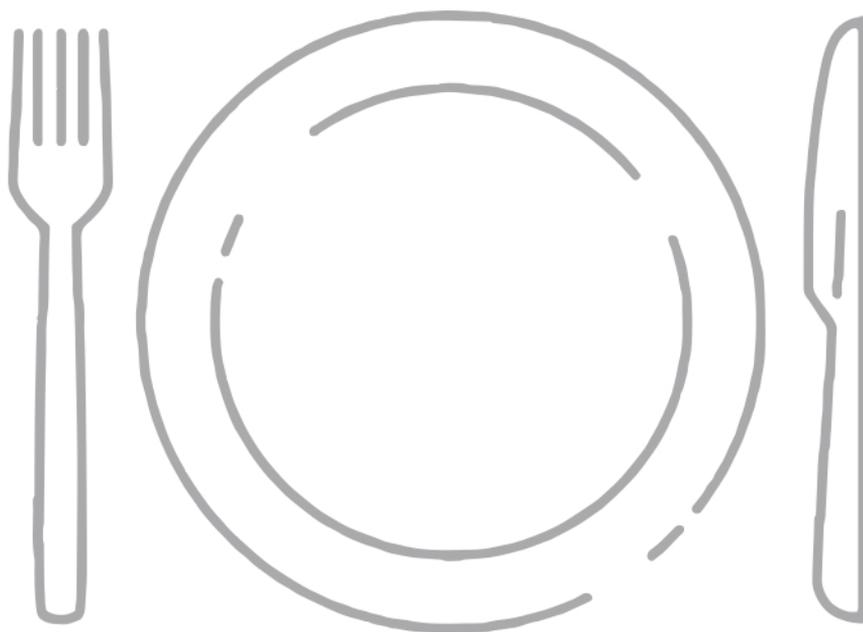
Carnes

1.
2.
3.

- ➔ A continuación, según lo aprendido en esta unidad, colorea, dibuja o escribe en el plato los alimentos necesarios para tener una comida balanceada. Aquí te presentamos los alimentos que puedes poner. Debes colorear los que vas a seleccionar.



- ➔ Agrega en el plato los elementos seleccionados en el paso anterior. Recuerda que puedes dibujarlos, escribirlos o colorearlos:



Diario

¿Por qué deseo comer mejor?

¿Qué beneficios puedo obtener si mejoro mis hábitos alimenticios?

Actividad física: ¿conoces todos los beneficios de practicarla?



La actividad física es cualquier movimiento que realizas con tus músculos y que producen un gasto de energía. Se recomienda realizar, al menos, 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

¿Qué es una actividad física moderada?

Es aquella que hace que te agites y aumente el ritmo de tu corazón y respiración, pero que, al mismo tiempo, te permite mantener una conversación mientras la realizas. Por ejemplo:

- Caminar a paso ligero
- Subir escaleras
- Bailar
- Realizar tareas de jardinería o actividades domésticas

 Otra alternativa es hacer 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana. La actividad física vigorosa es aquella que hace que te agites y aumente el ritmo de tu corazón y respiración, tanto, que no puedes mantener una conversación mientras la realizas. Por ejemplo:

- Jardinería vigorosa
- Correr
- Montar bicicleta
- Nadar
- Practicar algún otro deporte



Además, al menos dos días a la semana debes practicar actividades que involucren tus músculos y los fortalezcan.

Actividad 9.

En este planeador mensual debes registrar la actividad física que realices. Así llevarás un control y podrás saber si estás cumpliendo las recomendaciones. Basado en este calendario puedes hacer uno personalizado en el que establezcas un cronograma mensual.

<h1>ACTIVIDAD FÍSICA</h1> <p><i>La salud es el mayor obsequio; la satisfacción, la mayor riqueza; la confianza, la mejor relación.</i></p>		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
								
								

Meta: 150 minutos a la semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa



Si no sabes por dónde empezar, te proponemos estos problemas matemáticos para que ejercites tu mente y tu cuerpo a la vez! Resuélvelos y el resultado te indicará que ejercicio debes hacer ¡Entre más veces lo repitas, mejor!

$4 / 2 =$

$(2 \times 2) + 1 =$

$14 - 7 =$

$3 \times 2 =$

$8 - 7 =$

$(8 / 2) - 1 =$

$3 + 1 =$

$(3 + 2) - 4 =$

$3 \times 1 =$

$10 / 5 =$

$2 \times 2 =$

$5 + 2 - 1 =$

$(3 \times 0) + 5 =$

$6 + 1 =$

$6 / 2 =$

1

1 minuto de trote en el puesto

2

15 flexiones de pecho

3

15 sentadillas

4

15 abdominales

5

15 saltos en tijera

6

30 segundos de plancha

7

15 zancadas



Para finalizar, te invitamos a que juegues a la carta ciega: escoge una de las siguientes cartas, destápalas y realiza el ejercicio indicado.



Elevación de rodilla

15* cada pierna



Equilibrio en una pierna

15s cada pierna



Flexiones contra la pared

15* veces

Diario

¿Cuál puede llegar a ser mi mejor versión?

¿Cuándo fue la última vez que hice algo por primera vez? ¿Por qué no intentar algo nuevo?

Hipertensión arterial: ¿qué es lo que deberías saber?

La hipertensión arterial es una enfermedad en la que la presión de la sangre sobre los vasos sanguíneos aumenta lo suficiente para causarles daño, así como al corazón y a otros órganos. Al aumentar por encima de los valores normales (igual o menor a 130/85 mmHg), el corazón debe esforzarse más para poder bombear sangre a todo el cuerpo.





¡Si la presión arterial aumenta a más de 180/110 mmHg deberás asistir al servicio de urgencias de manera inmediata!

Sin tratamiento, la presión arterial elevada puede causar enfermedades del corazón, trombosis cerebral, enfermedades del riñón y problemas en los ojos, entre otros problemas de salud.



Para prevenir la hipertensión arterial, debes:

- Consumir menos de 5 gramos (una cucharadita) de sal al día.
- Consumir, al menos, 5 porciones (400 gramos) de frutas y vegetales al día.
- Evitar el consumo dañino de alcohol.
- Evitar fumar o exponerte a humo de segunda mano.
- Realizar a la semana, al menos, 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.



Si vas a tomarte la presión arterial, ten en cuenta estas recomendaciones:

- Hacerlo con la vejiga vacía.
- No haber ingerido bebidas con cafeína (café, coca cola, chocolate, bebidas energizantes, etc), haber fumado o haber realizado alguna actividad física en los 30 minutos previos a la toma.

¿Sabes cuáles son los riesgos de no tener un adecuado control de tu hipertensión?



¡Tu corazón se puede enfermar!

El corazón es un músculo que necesita sangre; y para que llegue una adecuada cantidad de sangre a tu corazón, tus arterias coronarias deberán estar sanas.

¿Cómo saber si estoy teniendo un infarto?



- Repentino dolor en el pecho, como si te lo estuvieran oprimiendo fuertemente.
- Sentir ese dolor por más de 20 minutos.
- Luego, el dolor se extiende al estómago, brazos, cuello o mandíbula.
- El dolor aumenta o empeora si realizas algún esfuerzo físico.
- Aparición de palidez, frialdad, sudoración o desmayos.



¡Tu cerebro también se puede enfermar!

INFARTO CARDÍACO

Reconoce los síntomas

HOMBRES



MUJERES

Síntomas más sutiles y difíciles de identificar



¿Qué hacer si presentas un infarto?



Busca atención médica inmediata, entre más tiempo, mayor daño.



Pide una ambulancia. No conduzcas ni le pidas a alguien que te lleve al hospital.



Mastica aspirina para retrasar la formación de coágulos.

➔ Al igual que el corazón, tu cerebro necesita un adecuado aporte de sangre para que funcione adecuadamente. Por esta razón, también debes mantener sanos los vasos sanguíneos de tu cerebro. ¡Una hipertensión mal controlada puede dañarlos!

¿Cómo saber si estoy teniendo un ataque cerebrovascular o una trombosis cerebral?

- Sientes debilidad, pérdida de fuerza, falta de movimiento y/o pierdes la sensibilidad en un solo lado del cuerpo.
- La cara esta torcida.
- Incapacidad de hablar o expresarte con claridad.



Detectar y consultar

Para identificar si una persona acaba de sufrir un infarto cerebral, pídale que:

SEÑALES DE ALERTA



Si la persona tiene problemas para ejecutar cualquiera de estas ordenes, acuda de inmediato al centro de urgencias más cercano.

4,5 horas desde el infarto cerebral es el plazo para aplicar una trombólisis.

1 **Sonría.** La sonrisa debe ser simétrica.



Mueca asimétrica

2 **Alce los brazos juntos con los ojos cerrados.** Ambos deben subir.



No puede levantar un brazo.

3 **Diga su nombre o pronuncie una frase simple, pero coherente.**



Le cuesta o no puede hablar.

Actividad 10.

Diviértete con esta sopa de letras. Encuentra todas las palabras relacionadas con lo que aprendiste a lo largo de la cartilla. ¡Esperamos haya sido mucho y que te sea útil para mejorar tus hábitos saludables!



www.educima.com

Agua	Alcohol
Alimentación	Bailar
Corazón	Correr
Diabetes	Ejercicio
Fumar	Grasas
Hipertensión	Legumbres
Obesidad	Revisión
Sedentarismo	Verduras



Diario

¿Cuántas modificaciones pude lograr con lo que aprendí en esta cartilla?

¿Estoy más cerca de mejorar mis hábitos y estilo de vida en este momento?

¿Qué es lo que más me gusta de mí en este momento?

Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes statistics report. Centers for Disease Control and Prevention website. www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf. 2017.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—. *Diabetes Care*. 2021; 44(1):1-226.
3. Mahmud, A, Feely, J. Effect of Smoking on Arterial Stiffness and Pulse Pressure Amplification. *Hypertension*. 2003; 41(1):183-7.
4. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. DHHS Publication No. (CDC) 88-8406. 1988.
5. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. DHHS Publication No. (CDC) 90-8416. 1990.
6. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ*. 2004; 328(7455):1519-1527.
7. US Department of Health and Human Services 2004, The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.
8. Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y sobrepeso*. OMS. 2021.
9. Anderson P, Gual A, Colon J. Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas. OPS. 2008.
10. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. *Plato saludable de la familia colombiana. Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años*. ICBF. 2020.

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial

D M A



cotraco
Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial



cotraco

Conciencia, tratamiento y control
de la hipertensión arterial



El conocimiento
es de todos

Minciencias