

# Integración de la evaluación e intervención de presión arterial en las citas de planificación familiar



Esta herramienta explica por qué es importante que los proveedores de servicios de planificación familiar evalúen la presión arterial. También explica cómo detectar la presión arterial alta y cómo intervenir, y ofrece mensajes clave de promoción de la salud para usar con todos los clientes.

## ¿Por qué es importante que los proveedores de servicios de planificación familiar evalúen la presión arterial de todos los clientes?

Seis (6) de cada diez (10) clientes describen a su proveedor de servicios de planificación familiar como su “fuente de atención habitual”.

Por eso, las citas de planificación familiar son oportunidades importantes para prevenir y detectar la presión arterial, y para intervenir. **La presión arterial alta incluye tanto la presión arterial elevada (PA 120-129/menos de 80) como la hipertensión (PA de más de 130/80).**

### La hipertensión es común y grave.

Hipertensión:

- Afecta a casi la mitad (46 %) de la población adulta de EE.UU.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales
- Hace que las mujeres tengan un mayor riesgo de complicaciones que pueden poner la vida en peligro durante el embarazo y el año después del parto<sup>1</sup>

### Algunos grupos se ven afectados de forma desproporcionada por la hipertensión.<sup>2</sup>

La hipertensión:

- Es más probable en clientes con presión arterial alta, sobrepeso, obesidad y en clientes afroamericanos o negros
- Se relaciona con acceso desigual a las condiciones sociales, económicas y ambientales necesarias para la salud
- Se relaciona con el estrés, la pobreza y la discriminación racial

## ¿Cómo deben abordar los proveedores de servicios de planificación familiar la intervención de presión arterial?

Aborde la intervención de presión arterial como una colaboración entre el equipo de atención y el cliente.

- **Aproveche al personal clínico y no clínico** para hablar de la prevención y el control de la presión arterial con los clientes
- **Ofrezca servicios apropiados del punto de vista cultural y del idioma, y asesoramiento centrado en el cliente<sup>3</sup>**
- **Evalúe y responda a las barreras** relacionadas con los determinantes sociales de la salud, que impidan seguir las recomendaciones de vida saludable (la educación por sí sola no suele dar resultado, y hacer recomendaciones que el cliente no pueda cumplir aumenta el estrés, la culpa y la frustración)

<sup>1</sup> American College of Obstetrics and Gynecology. (2019, January). ACOG Committee Opinion No. 762: Prepregnancy Counseling. *Obstetrics & Gynecology*: 133(1), e78-e89.

<sup>2</sup> Office on Women's Health. (2018, noviembre). *Heart disease risk factors you can control: Health conditions*.

<sup>3</sup> Office of Minority Health. (n.d.) *National CLAS Standards*.

Este documento ha sido financiado por la Oficina para la Salud de la Mujer (Subsidio ASTWH2000-90-01-00). Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La mención de nombres comerciales, prácticas u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

## Recomendaciones para una vida sana

Use estos mensajes clave con todos los clientes para fomentar hábitos de vida saludables. Estas recomendaciones pueden ayudar a los clientes a prevenir y a controlar la presión arterial alta.



### Dieta saludable

- Coma una dieta saludable de verduras, frutas, granos integrales, frijoles, maní y otros frutos secos de árbol y otras proteínas.
- Limite el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados, los alimentos salados, las grasas saturadas y los alimentos muy procesados.<sup>4</sup>



### Peso saludable

- El sobrepeso (IMC de más de 25) y la obesidad (IMC de más de 30) aumentan el riesgo de presión arterial alta.
- Incluso una pérdida de peso pequeña puede reducir la presión arterial alta.<sup>5</sup>



### Actividad física

- La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.
- Se recomienda que los adultos hagan al menos 2 horas y 30 minutos de actividad física moderada por semana, como caminar a paso ligero o montar en bicicleta. Esto equivale a unos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Se recomienda que los adolescentes hagan una hora de actividad física diaria.<sup>6</sup>



### Dejar de fumar

- Al fumar, vapear o consumir tabaco, la nicotina puede aumentar la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Si usa productos de la nicotina, hablemos de las estrategias para dejar de fumar.<sup>7</sup>



### Limitar el consumo de alcohol

- El exceso de alcohol aumenta la presión arterial.
- Se recomienda que los hombres no tomen más de 2 bebidas alcohólicas por día, y las mujeres no más de 1 bebida alcohólica por día.<sup>8</sup>



### Sueño de alta calidad

- Dormir con regularidad menos de 6 horas o dormir mal se relaciona con la presión arterial alta.
- Si es posible, trate de dormir más de 6 horas de sueño de alta calidad cada noche.<sup>9</sup>

<sup>4</sup> American Heart Association. (2017, agosto). *The American Heart Association Diet and Lifestyle Recommendations*.

<sup>5</sup> American Heart Association. (2014, agosto). *Body Mass Index (BMI) in Adults*.

<sup>6</sup> U.S. Preventive Services Task Force. (2020, noviembre). *Final Recommendation Statement. Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults With Cardiovascular Risk Factors: Behavioral Counseling Interventions*.

<sup>7</sup> American Heart Association. (2015, febrero). *How Smoking and Nicotine Damage Your Body*.

<sup>8</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2020, febrero). *Prevent High Blood Pressure*.

<sup>9</sup> Ibid