

Monthly Nutrition Education

Topic: How Can We Control Blood Pressure Time: 10-15 minutes Date: _____

Nutrition Provider/Site: _____

Homebound: ___ OR # of Attendees: ___ Name and Title of Presenter: _____

Objectives	Main Message	Activity	Suggested Materials for Lesson or Home Delivered Meal
<p>The learner will be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • List 2 lifestyle changes to control blood pressure. 	<p>There are lifestyle changes we can make to control blood pressure.</p>	<p>Use lesson plan:</p> <p style="text-align: center;"><i>How can we control blood pressure?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Handout Discussion • Handout Distribution • Summary Statement 	<p>Provide participants or home delivered meal client with:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handout: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>High Blood Pressure (English or Spanish)</i>
<p>For more information, go to: National Institutes of Health: National Heart, Lung and Blood Institute http://www.nhlbi.nih.gov/</p>		<p>Prepared By: Gayle Dietz, RD, LD Information obtained from National Institutes of Health</p>	

Nutrition Lesson Plan

Topic: How can we control blood pressure?

Suggestion: *It adds to the value of this lesson to offer blood pressure checks the same day this lesson is being given. You could start with the lesson, and then offer blood pressure checks for attendees.*

Main Message: There are lifestyle changes we can make to control blood pressure.

Introduction with Audience (2 minutes): One of the important reasons for doctor visits is to get blood pressure checked. You can have high blood pressure, or hypertension, and still feel just fine. That's because high blood pressure does not cause signs of illness that you can see or feel. If high blood pressure isn't controlled, it can lead to stroke, heart disease, eye problems, or kidney failure.

Discussion of Handout (10 minutes): *(Ask for audience participation, starting with the following question...)* So, what are some of the ways we can control our blood pressure? (Allow some time for participants to offer suggestions. After a few minutes, follow up with the seven suggestions on the handout and allow for discussion.)

Distribute Handout: *High Blood Pressure and point out the seven ways listed on the handout.*

Summary Statement: There are lifestyle changes we can make to control blood pressure. To close, let's each of us pick at least one of these seven lifestyle changes to add to our day to help keep blood pressure under control.

Suggested Materials: Handout: "High Blood Pressure"

High Blood Pressure

You can have high blood pressure, or *hypertension*, and still feel just fine. That's because high blood pressure does not cause signs of illness that you can see or feel. If high blood pressure isn't controlled with lifestyle changes and medicine, it can lead to stroke, heart disease, eye problems, or kidney failure.

Do You Have High Blood Pressure -- What Do The Numbers Mean?		
	<u>Systolic</u>	<u>Diastolic</u>
Normal Blood Pressure	Less than 120	Less than 80
High Blood Pressure	140 or more	90 or more
Prehypertension	Between 120-139	Between 80-89
Isolated Systolic Hypertension	140 or more	Less than 90

Prehypertension can put you at risk for developing high blood pressure. Your doctor will want you to make changes in your day-to-day habits to try and lower your blood pressure.

How Can I Control My Blood Pressure?

There are many lifestyle changes you can make to lower your risk of high blood pressure:

- **Keep a healthy weight.** Being overweight adds to your risk of high blood pressure.
- **Exercise every day.** Moderate exercise can lower your risk of high blood pressure. Try to exercise at least 30 minutes a day most days of the week. Check with your doctor before starting an exercise plan if you have a long-term health problem or have been inactive.
- **Eat a healthy diet.** A diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and low-fat dairy products may help to lower blood pressure. Ask your doctor about a healthy diet.
- **Cut down on salt.** Many Americans eat more salt (sodium) than they need. Most of the salt comes from processed food (for example, soup and baked goods). A low-salt diet might help lower your blood pressure.
- **Drink less alcohol.** Drinking alcohol can affect your blood pressure. Most men shouldn't have more than two drinks a day; most women should not drink more than one drink a day.
- **Don't smoke.** Smoking increases your risk for high blood pressure and heart disease. If you smoke, quit.
- **Manage stress.** People react to stress in different ways. For some, stress can cause their blood pressure to go up. Exercise and getting a good night's sleep can help.

If these lifestyle changes don't control your high blood pressure, your doctor will prescribe medicine. You may try several kinds before finding the one that works best for you. Medicine can control your blood pressure, but it can't cure it. You and your doctor can plan together how to manage your blood pressure.

For More Information

National Heart, Lung, and Blood Institute
Health Information Center
301-592-8573
240-629-3255 (TTY)
www.nhlbi.nih.gov

American Heart Association
800-242-8721 (toll-free)
www.americanheart.org

Presión arterial alta

Usted puede tener la presión arterial alta, o *hipertensión* y aun así sentirse bien. Esto es porque la presión arterial alta no presenta síntomas que usted pueda ver o sentir. Si la presión arterial alta no se controla por medio de cambios en el estilo de vida y medicinas, puede provocar un derrame cerebral, una enfermedad del corazón, problemas de la vista o fallas en los riñones.

¿Tiene usted la presión arterial alta? ¿Qué significan los números?		
	<u>Sistólica</u>	<u>Diastólica</u>
Presión arterial normal	Menos de 120	Menos de 80
Presión arterial alta	140 ó más	90 ó más
Prehipertensión	Entre 120-139	Entre 80-89
Hipertensión sistólica aislada	140 ó más	Menos de 90

La prehipertensión puede ponerlo en riesgo de desarrollar presión arterial alta. Su doctor probablemente quiera que usted haga cambios en sus hábitos diarios para tratar de bajar el nivel de su presión arterial.

¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para cambiar su estilo de vida para prevenir la presión arterial alta:

- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta.
- **Haga ejercicio todos los días.** El ejercicio moderado puede disminuir el riesgo de tener presión arterial alta. Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana. Consulte con su médico antes de empezar un plan de ejercicios si usted tiene un problema crónico de salud, o si ha estado inactivo.
- **Mantenga una dieta alimenticia saludable.** Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa podría ayudar a bajar la presión arterial. Consulte con su médico para una dieta alimenticia saludable.
- **Consuma menos sal.** Muchos estadounidenses comen más sal (sodio) de la que necesitan. La mayor parte de la sal proviene de alimentos procesados (como por ejemplo, las sopas y comidas horneadas). Una dieta baja en sal podría ayudar a bajar su presión arterial.
- **Beba menos alcohol.** Tomar bebidas alcohólicas puede afectar su presión arterial. La mayoría de los hombres no deberían beber más de dos copas por día. Las mujeres no deberían beber más de una copa por día.
- **No fume.** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta y problemas cardiacos. Si usted fuma, deje de hacerlo.
- **Controle el estrés.** La gente reacciona al estrés en diferentes formas. En algunas personas el estrés hace que la presión arterial suba. Hacer ejercicio y dormir bien por la noche le puede ayudar.

Si estos cambios a su estilo de vida no controlan su presión arterial, su doctor podría recetarle alguna medicina. Tal vez tenga que probar con varios medicamentos antes de encontrar el que mejor trabaja para usted. Los medicamentos pueden controlar la presión arterial, pero no pueden curarla. Usted y su doctor pueden planificar conjuntamente como tener bajo control su presión arterial.

Para más información

National Heart, Lung, and Blood Institute Health Information Center

www.nhlbi.nih.gov

American Heart Association

www.americanheart.org