

## Respuestas:

1. a. Enfermedad del corazón. Sin embargo, en el siglo 21 el cáncer podría desplazar a las enfermedades cardíacas, pasando a ocupar el primer lugar. Además, en los últimos dos años la diabetes ha avanzado, pasando desde el 7º lugar al 5º.
2. c. 30%. Más de 50 millones de estadounidenses adultos padecen de hipertensión.
3. d. 90%. 25% de los octogenarios cuya presión era de 160/100, y un 20% de los que la tenían entre 120-159/80-100, sufrieron un grave problema cardiovascular, en comparación con menos del 10% entre los que tenían la presión normal (Estudio Framingham de 2.317 hombres y 2.979 mujeres).
4. b. Afecta a todas las razas, credos y colores, pero es especialmente alta entre los afroamericanos, causando con mayor frecuencia embolia cerebral o daños a los riñones.
5. c. 1905.
6. c. Rusia (Se llamaba Nikolai Korotkoff).
7. d. Presión normal es menos de 130/85; 130-139/85-89 es normal alta, y 140/90 o más es alta.
8. a. Sistólica
9. b. Invierno.
10. a, b, c, d. Todos son benéficos. Otros factores serían dejar de fumar, controlar el estrés, etc.
11. c. Ovo-vegetariana.
12. c y d. Hipertensión y diabetes. Los investigadores administraron pruebas de capacidad cognitiva a casi 11.000 pacientes cuyas edades oscilaban entre los 47 y los 70 años. Seis años después repitieron la prueba, comprobando que los que padecían de estas dos enfermedades habían experimentado significativos descensos en su agilidad mental.

**Acerca del Autor:** Gordon Botting, DrPH, CFC, desempeña un cargo doble como Director de Ministerios de Mayordomía de la Unión del Pacífico, y a la vez Director de Salud, Servicios a la Comunidad y Mayordomía de la Asociación del Norte de California.

**Distribuido por:** Departamento de Mayordomía de la Asociación de Upper Columbia.  
**Director :** Bill Skidmore. **Publicadores:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico. **Director :** Gordon Botting. **Diseño/Asistente editorial:** Carol Lowe. **Traducción:** Publicaciones El Camino.

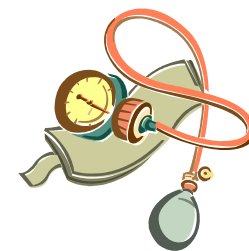
# Menú del Mayordomo

Colección de ideas  
prácticas para ser mejores  
mayordomos

Septiembre, 2008  
Volumen 13, #9

## SU SALUD, BAJO PRESION

Por Gordon Botting, DrPH, CHES



“Usted tiene la presión alta”, no es una frase que cause tanto temor a los estadounidenses como cuando oyen decir: “Usted tiene cáncer”. Sin embargo, millones de ciudadanos sufren el ataque de este asesino silencioso. Al llegar a los 60 años, seis de cada diez individuos necesitan tratamiento para la hipertensión.

En nuestro número anual dedicado a ser mayordomos sanos, vea si puede responder las siguientes preguntas acerca de esta importante dolencia.

### 1. ¿Cuál es la enfermedad número uno en los Estados Unidos?

- a. Enfermedad del corazón
- b. Cáncer
- c. Hipertensión
- d. Diabetes

### 2. ¿Qué porcentaje de estadounidenses sufren de hipertensión?

- a. 10 por ciento
- b. 20 por ciento
- c. 30 por ciento
- d. 40 por ciento

### 3. ¿Qué porcentaje de estadounidenses mayores de 55 años sufren de hipertensión?

- a. 30 por ciento
- b. 50 por ciento
- c. 70 por ciento
- d. 90 por ciento

La mayordomía es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

**¿Qué mamífero tiene la presión más alta?**

- a. León
- b. Hipopótamo
- c. Jirafa
- d. Elefante
- e. Humano

c. Las jirafas. Hasta 280/180. ¡Quizás la mayor causa de hipertensión en los seres humanos no sea la sal, el tabaco ni la obesidad, sino el largo de nuestros cuellos!

**4. ¿Qué grupo de estadounidenses corre mayor riesgo de padecer de presión alta?**

- a. Caucásicos
- b. Afroamericanos
- c. Asiáticos
- d. Latinos

**5. ¿En qué año sugirió cierto médico que se usara el estetoscopio para escuchar el flujo de sangre por la arteria braquial del codo?**

- a. 1876
- b. 1894
- c. 1905
- d. 1921

**6. ¿De qué país provenía ese médico?**

- a. Inglaterra
- b. Australia
- c. Rusia
- d. Estados Unidos



**7. De las siguientes cifras, ¿cuáles indican presión sanguínea normal?**

- a. 110/95
- b. 135/85
- c. 160/75
- d. 120/80

**8. Hay dos números que expresan la presión sanguínea. ¿Qué tipo de presión indica el primero?**

- a. Sistólica
- b. Diastólica

**9. ¿Durante qué estación es común que la presión esté más alta?**

- a. Primavera
- b. Invierno
- c. Verano
- d. Otoño

**10. ¿Cuál (o cuáles) de los siguientes cambios en el estilo de vida ayuda a combatir la hipertensión?**

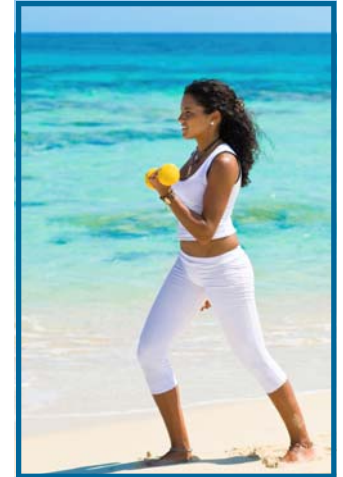
- a. Ejercicio
- b. Reducir el consumo de alcohol
- c. Limitar el consumo de sodio
- d. Vigilar el peso

**11. ¿Qué dieta baja la presión sanguínea?**

- a. Carnívora
- b. Lacto-vegetariana
- c. Ovo-vegetariana
- d. Totalmente vegetal

**12. ¿Qué dos enfermedades comunes afectan adversamente el cerebro?**

- a. Enfermedades cardíacas
- b. Cáncer
- c. Hipertensión
- d. Diabetes



“Ni el más pobre entre los hombres cambiaría su salud por dinero, pero hasta el más rico se despojaría alegremente de todo su dinero a cambio de salud”.

–Carlos Caleb Colton

“Como yo lo veo, cada día haces una de dos cosas: promover salud o producir enfermedad en ti mismo”.

–Adela Davis