



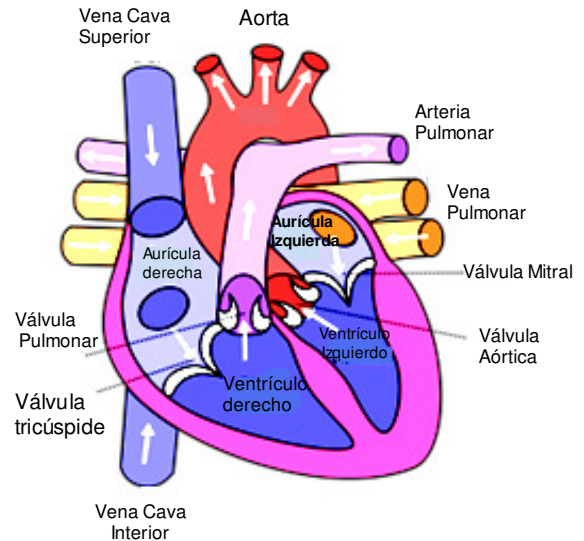
# El Sistema Cardiovascular

## Lo Que Aprenden Sus Niños En La Segunda Semana:

### Del Tablero

#### Recorrido De La Circulación De La Sangre

A los estudiantes se les enseña como las células rojas recogen oxígeno en los pulmones, lo bombean al resto del cuerpo usando el corazón, y luego le dan oxígeno a todas las partes del cuerpo!



### Mensajes para traer a casa:

**¡¡Levántese & Muévase!!** Mantenga la circulación de la sangre, baje su presión sanguínea, aumente la velocidad del oxígeno en su cuerpo, despierte su cerebro dándole el oxígeno y azúcar necesarios.

### Baje La Grasa De Su Cuerpo:

Entre más grasa se tiene, más difícil es para el corazón bombear nutrientes y sangre oxigenada dentro del cuerpo.

¡Lea los rótulos para tener opciones de comidas bajas en grasa y haga ejercicio para convertir el exceso de grasa en energía !

### Reto Semanal Familiar

#### 15-Minutos Diarios De Ejercicio Para El Corazón

¡No es necesario cambiarse de ropa ni salir de la casa! ¡Escoja una buena música y tómese el pulso cuando termine!

- 1 minuto de estiramiento del cuerpo
- 50 círculos con el brazo en ambas direcciones
- 5 flexiones, 50 saltos de tijera
- 50 Abdominales

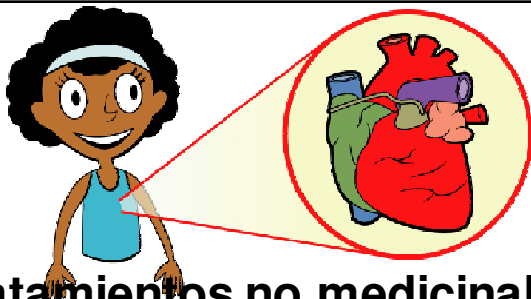
# La Salud en las Noticias: Alta presión sanguínea “Hipertensión”

## Factores de Riesgo:

**Dieta alta en sodio y grasa;  
sedentarismo**

“Un aumento en la presión sanguínea es común con el avance de los años, por lo general el resultado de una dieta alta en sal y grasas, (estar) de sobrepeso y ejercicio inadecuado.”

Source: "Hypertension: In Retreat, but Hardly Vanquished." Brody J. *New York Times*. 22 Apr 2008.



**Tratamientos no medicinales: Levántese y Muévase,  
Comida en Moderación, & Escuche a su Cuerpo**

“El tratamiento para la hipertensión por lo general comienza con terapia no farmacológica, incluyendo la restricción de sodio en la dieta, reducción de peso en los obesos y evitar el exceso consumo de bebidas alcohólicas, y regular ejercicio aeróbico.”

Source: "Established risk factors and coronary artery disease: the Framingham Study." Wilson PW. *American Journal of Hypertension*. 1994 Jul;7(7 Pt 2):75-125.

## Complicaciones:

**Ataque al corazón,  
Derrame Cerebral,  
Ansiedad, Diabetes**

“La hipertensión es cuantitativamente el factor de mayor riesgo para las enfermedades cardiovasculares prematuras, siendo más común que el fumar cigarrillo, dyslipidemia [Niveles anormales de grasa en la sangre], y diabetes, el otro factor de mayor riesgo.”

Source: "Established risk factors and coronary artery disease: the Framingham Study." Wilson PW. *American Journal of Hypertension*. 1994 Jul;7(7 Pt 2):75-125.