



SoLaHmo Voices: Latino – Hypertension

***Cuidando su Presión Arterial para Poder Cuidar a sus Seres Queridos***  
***Taking Care of Your High Blood Pressure so You Can Take Care of Your Loved***  
***Ones***

**Script English- Spanish**

**SoLaHmo Radio Story about Healthy Family Lifestyles**

**Main Character:** Monica (woman)

**Secondary Characters:** Narrator, José (Monica’s husband), Carlos (Monica’s father),

**Synopsis:** Monica and her husband José are immigrant parents in Saint Paul, MN. Monica is diagnosed with high blood pressure, which her father in Texas also has. She struggles with finding time to work out and paying for a gym membership, worrying that such actions are selfish. She learns that to take care of others, she has to take care of herself. Monica is a strong head woman who is able to overcome challenges by finding new solutions and is a good influence on her family.

**Sinopsis:** Mónica y su esposo, José, son padres inmigrantes en Saint Paul, MN. Mónica ha sido diagnosticada con hipertensión, que también tiene su papá, quien vive en Tejas. Ella tiene problemas para encontrar tiempo para hacer ejercicio y para pagar el costo de la membresía del gimnasio, preocupada que sus acciones son egoístas. Ella aprende que para cuidar de ellos, se tiene que cuidar a sí misma. Mónica es una mujer obstinada quien puede superar los retos mientras encuentra soluciones nuevas y es una influencia buena para su familia.

<b>Sound effects</b>	<b>Audio-English</b>	<b>Audio-Spanish</b>
<b>Opening music fades in</b>	The SoLaHmo Partnership for Health and Wellness is a program of West Side Community Health Services. We are made up of Somali, Latino and Hmong community members working together with researchers and health care providers to make a difference in the health of our communities. The story you are about to hear is based on true events. We thank the families who shared their real life experiences to make this radio story possible. All names of characters in the story have been changed to protect their privacy.	El SoLaHmo Partnership for Health and Wellness es un programa de los Servicios Comunitarios de Salud de la clínica West Side. Nosotros somos miembros de las comunidades Somalí, Latino y Hmong trabajando juntos con investigadores y profesionales de la salud para mejorar el bienestar en nuestras comunidades. La historia que Ud. va a escuchar está basada en hechos reales. Agradecemos a las familias que compartieron sus experiencias para hacer que esta radionovela fuera posible. Los nombres de los personajes han sido cambiados para proteger la privacidad de la personas.
Music fades in...	<b>Scene 1:</b> <b>Narrator:</b> Monica and José Moreno-Lopez moved to Saint Paul, Minnesota in 2001 for a better life and a way to support Monica’s immediate family in Mexico. Far	<b>Escena 1:</b> <b>Narrador:</b> Mónica y José Moreno-Lopez se mudaron a San Pablo, Minnesota en el año 2001 para tener una vida mejor y para apoyar económicamente a la familia de



<p>from family, Monica and José have relied on each other and their newfound friendship to make it here in the States. The closest family is Monica’s father, Carlos, who lives in Houston, Texas. He has been diagnosed with high blood pressure for over two years now and his health is often on her mind. Monica has taken it upon herself to make sure her father Carlos is well, especially since her mother lives in Mexico and can’t take care of him. However, taking care of him is challenging because he is often stubborn.</p> <p><b>Monica:</b> Cómo has estado—How have you been—?</p> <p><b>Carlos:</b> I’ve been fine, it’s just the weather. It’s so hot.</p> <p><b>Monica:</b> You taking your high blood pressure medicines?</p> <p><b>Carlos:</b> Hey-hey, I live in Texas. You’d get high blood pressure too if you lived here with all this talk about immigration and being undocumented. They all look at you like you don’t belong here, no matter who you are! Looking at us like we don’t work hard at all—</p> <p><b>Monica:</b> You know the doctor says that if you don’t take care of yourself your blood pressure will get worse.</p> <p><b>Carlos:</b> I’m still walking, so I’m fine.</p> <p><b>Monica:</b> Well just make sure you exercise. I worry about you.</p> <p><b>Carlos:</b> Ay, Mija. I’m fine [reinforcing that he’s fine]</p>	<p>Mónica que quedó en México. Lejos de la familia, Mónica y José han dependido uno del otro para llegar a los Estados Unidos. El pariente más cercano es el padre de Mónica, Carlos, quien vive en Houston, Tejas. Carlos padece de hipertension desde hace dos años y Mónica piensa no deja de pensar en en él y su estado de salud. Desde que se mudó a Minnesota, Mónica asumió la responsabilidad de asegurarse que su papá esté bien, dado que su madre vive en México y no puede cuidarlo. Cuidar a su padre a la distancia ha sido desafiante para ella ya que Don Carlos es terco y no quiere escuchar los consejos de su hija.</p> <p><b>Mónica:</b> Cómo has estado papá?</p> <p><b>Carlos:</b> He estado bien, pero el tiempo...aghhhh hace mucho calor.</p> <p><b>Mónica:</b> Estás tomando tu medicina para la hipertensión?</p> <p><b>Carlos:</b> Oye, oye- vivo en Tejas. Tendrías tu también hipertensión si vivieras aquí con todo este debate sobre la inmigración y el ser indocumentado. Todos te miran como si no pertenecieras a este lugar, no les importa quien eres! Nos miran como si no trabajamos duro.</p> <p><b>Mónica:</b> Sabes que el doctor te ha dicho que si no te cuidas bien tu presión va a ser más alta y va a empeorar.</p> <p><b>Carlos:</b> Hija mia....todavía camino no? entonces estoy bien.</p> <p><b>Mónica:</b> Pues, asegúrate de hacer ejercicio. Papi sabes que te lo digo porque estoy preocupada por ti.</p> <p><b>Carlos:</b> Ay, mija. Ya parale que yo estoy bien.</p>
---	--



	<p><b>Monica:</b> And mom?</p> <p><b>Carlos:</b> I talked to her earlier this week. They received your money and she wanted me to tell you she says thank you.</p> <p><b>Monica:</b> How’s work going for her? Was the money enough?</p> <p><b>Carlos:</b> She’s making it by. The money will help for the time.</p> <p><b>Monica:</b> I really wish she didn’t have to work.</p>	<p><b>Mónica:</b> Has sabido de mamá?</p> <p><b>Carlos:</b> Hace unos días que hablé con ella. Recibieron tu dinero y ella quería que te dijera que te lo agradece.</p> <p><b>Mónica:</b> Cómo le va en el trabajo? El dinero era suficiente?</p> <p><b>Carlos:</b> Va tirando poco a poco. EL dinero le ayudará por un tiempito.</p> <p><b>Mónica:</b> ay dios mio, ojala que no tuviera que trabajar.</p>
	<p><b>Scene 2:</b>  <b>Narrator:</b> Monica has been unemployed for the past eight months but cleans houses for additional money to send remittances home to her mother. Today, Adolfo, Monica’s youngest son, is home sick from school prompting Monica to take the day off. While Adolfo plays with his lego toys on the living room floor, Monica is suddenly dizzy. Seating herself on the sofa, she tries not to make any notice of her discomfort known to Adolfo. Monica is filled with dread. The symptom feels too familiar, bringing back memories of when her father would tell her about his dizziness, severe headaches, and shortness of breath...before he was diagnosed with hypertension. Monica tells herself that if she waits just another day her symptoms might get better, so she tries to ignore her dizziness.</p> <p><b>Adolfo:</b> Mommy, are you okay?</p> <p><b>Monica:</b> [gasping for air] Why do you ask?</p> <p><b>Adolfo:</b> Your nose is bleeding.</p>	<p><b>Scene 2:</b>  <b>Narrador:</b> Mónica ha estado desempleada desde hace ocho meses pero ha conseguido unos trabajitos limpiando casas de familia para poder enviar dinero a su mamá. Hoy, Adolfo, su hijo menor está en la casa enfermo y Mónica se tomó el día libre para cuidarlo. Mientras Adolfo juega con en la sala, Mónica siente de repente un profundo mareo. Se sienta en el sofá y trata de que Adolfo no se dé cuenta. Mónica se siente aterrorizada. Los síntomas son muy conocidos y le hacen recordar lo que pasó su papá cuando hablaba de sus mareos, dolores de cabeza y la falta de respiración... todo eso antes de ser diagnosticado con hipertensión. Mónica se dice a sí misma que si espera un día más sus síntomas quizás puedan desaparecer. Trata de ignorar sus mareos.</p> <p><b>Adolfo:</b> Mamá estás bien?</p> <p><b>Mónica:</b> [respirando con dificultad] Por qué m’jito?</p> <p><b>Adolfo:</b> Te está saliendo sangre de la nariz?</p>



	<p><b>Monica:</b> What?</p>	<p><b>Mónica:</b> Qué?</p>
	<p><b>Scene 3:</b>  <b>Narrator:</b> Terrified, Monica booked an appointment to see a doctor. In the waiting room, Monica is scared. Her hands are clammy, and sweaty with anticipation and worry. Monica’s name is called by the nurse. Despite the smile that is able to inch its way on her face, the voice in her head repeats:</p> <p><b>Monica:</b> [thinking to herself] Please don’t let it be hypertension. Please don’t let it be hypertension.</p> <p><b>Nurse:</b> Okay, the doctor will see you now.</p> <p><b>Doctor:</b> Hi, Mrs. Moreno-Lopez. I see you came to see me because you have been feeling dizzy and had headaches lately. How long have you been having these symptoms?</p> <p><b>Monica:</b> The dizziness? The headache? I’m not sure...maybe for four months now.</p> <p><b>Doctor:</b> And this is the first time you had a bloody nose accompanied with dizziness—these symptoms are due to your high blood pressure. Your blood pressure is 150/92. Normal is 120/80. High blood pressure begins at 140/90. If this had gone on without having been diagnosed and treated, you could have had a stroke. Right now, I’m going to put you on medications.</p> <p><b>Monica:</b> So, is this serious, Doctor?</p> <p><b>Doctor:</b> To be at the normal range, you blood pressure needs to be below 120 over 80 and yours is much higher than that. You can bring it down to healthy</p>	<p><b>Escena 3:</b>  <b>Narrador:</b> Atemorizada con los síntomas, Mónica acude a ver al doctor. En la sala de espera, Mónica siente miedo. Sus manos están húmedas y sudorosas por la anticipación del encuentro. La enfermera la llama y Mónica sonríe mientras en su interior se dice así misma:</p> <p><b>Mónica:</b> [reverberancia] Por favor Disito Santo que no sea hipertensión. Por favor que no sea hipertensión.</p> <p><b>Enfermera:</b> Señora Mónica, el doctor ya la va a ver.</p> <p><b>Doctor:</b> Hola, Señora Moreno-Lopez. La enfermera me dijo que se ha sentido mareada con dolor de cabeza. Desde cuándo ha tenido estos síntomas?</p> <p><b>Mónica:</b> Los mareos? El dolor de cabeza? Es que no sé... unos meses ya.</p> <p><b>Doctor:</b> Esos mareos, el dolor de cabeza y el sangrado de la nariz son todos síntomas de hipertensión. Su presión arterial es 150/92. Lo normal es 120/80. Un nivel alto empieza a los 140/90. Si esto hubiera continuado sin detectarse y tratarse podría haberle producido un derrame cerebral. Le voy dar una medicina de inmediato.</p> <p><b>Mónica:</b> Es algo grave, doctor?</p> <p><b>Doctor:</b> El nivel de la presión arterial debe ser debajo de 120 sobre 80 y la suya es mucha más alta. Podremos controlarla y bajarla con medicina y cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta y hacer</p>



	<p>levels with medication and lifestyle changes like diet and exercise. Losing weight can also help reduce your blood pressure. It is very important that you manage your blood pressure because the health effects can be serious such as stroke, heart attack, congestive heart failure, and kidney damage. Are there things that stress you out?</p> <p><b>Monica:</b> Oh, Doctor, I worry about a lot of things...my father’s health, money in the family, my mother back in Mexico, my children....</p> <p><b>Doctor:</b> Stress can cause your blood pressure to rise, so try to find ways to manage your stress. If you’re stressed out, take some time to yourself to relax. Exercise can also help you reduce your stress level.</p> <p><b>Monica:</b> Okay, Doctor. I will try my best to reduce my blood pressure. Thank you. [thinking to herself]: I really can’t take time off from cleaning houses. How am I supposed to relax when I have kids, my mother in Mexico, and my sick father?</p>	<p>ejercicio regularmente. El bajar de peso también puede ayudarlo a bajar la presión. Es importante que controle su presión arterial porque los efectos sobre la salud pueden ser graves como por ejemplo un infarto, un ataque al corazón, una insuficiencia cardíaca congestiva, o la falla del riñón.</p> <p><b>Mónica:</b> Ay doctor....es que doctor...tengo tantas preocupaciones en mi vida...que si la salud de mi padre, que si mandar dinero para mi madre y familia que viven en México, que si mis hijos...</p> <p><b>Doctor:</b> Todos esas preocupacion son motivos de estrés que pueden causarle un aumento de la presión arterial. Mi sugerencia es que trate de encontrar la manera de controlar su estrés. Si está estresada, tome un poco tiempo para relajarse. El ejercicio también puede ayudarlo a reducir su estrés.</p> <p><b>Mónica:</b> esta bien doctor. Voy a tratar de bajar mi presión arterial. Gracias. [pensando así misma] No tengo tiempo ni para limpiar las casas, cómo voy a tener tiempo para relajarme, si estoy ocupada con mis hijos, mi madre en México, y mi padre enfermo?</p>
<p>[pounding on door... door opens and the women greet each other]</p>	<p><b>Scene 4:</b> <b>Narrador:</b> Monica rushed straight home to her best friend Rosario who also lives next door to Monica. Since settling in Saint Paul, Rosario has been the older sister Monica never had.</p> <p><b>Rosario:</b> Oh Monica, we all don’t want to ever have an illness.</p> <p><b>Monica:</b> Yeah, but I don’t want to turn out like my father. He’s on medications for the rest of his life.</p>	<p><b>Escena 4:</b> <b>Narrador:</b> Mónica se apresura a llegar a su casa para ir a ver a su mejor amiga y vecina, Rosario. Desde establecerse en San Pablo, Rosario ha sido la hermana mayor que Mónica nunca tuvo.</p> <p><b>Rosario:</b> Oh Mónica, nadie quiere una enfermedad así.</p> <p><b>Mónica:</b> Sí, pero no quiero ponerme como mi papa que tiene que tomar medicina por el resto de su vida. Yo no quiero eso!</p>



	<p><b>Rosario:</b> Well if all you need to do is exercise then just come exercise with me! It will help you feel better and lower your blood pressure. You know when I’m stressed, I like a little dancing to take off the pressure.</p> <p><b>Monica:</b> I know but I have so much to do and to find time for myself to do this is so difficult.</p> <p><b>Rosario:</b> Have a little fun. A little time away is not going to hurt anyone. We only have one life to live and we need to learn to live it to it’s fullest!</p> <p><b>Monica:</b> But then I’m not putting my children first. I have no money for a gym membership</p> <p><b>Rosario:</b> Well there is a housecleaning opportunity I heard about if you’re worried about money. You can do that. And the gym that I go to has a sliding fee scale. You only pay according to your income. God only knows I wouldn’t be able to afford it if not for the sliding fee.</p> <p><b>Monica:</b> But my children—</p> <p><b>Rosario:</b> They have only one mother, so you need to make sure you stick around for them by taking care of yourself. You’re not selfish, if that’s what you’re thinking. Plus, you’ll be a good role model for your daughter, Adriana. She’s on the heavier side.</p> <p><b>Monica:</b> Yea, you’re right. Thanks Rosario. I don’t know what I would do without your advice dear friend!</p>	<p><b>Rosario:</b> Pues si solo necesitas hacer más ejercicio puedes hacerlo conmigo! Te ayudará a sentirte mejor y a bajar tu presión alta. Sabes que cuando estoy estresada, a mi me gusta bailar un poco para quitarme la tensión.</p> <p><b>Mónica:</b> Ya lo sé amiga, pero yo tengo mucho que hacer y encontrar el tiempo para hacer todo no es fácil.</p> <p><b>Rosario:</b> Diviértete un poco, amiga. Un poco tiempo libre no le hará daño a nadie. La vida es una sola y hay que saber vivirla!</p> <p><b>Mónica:</b> Pero si hago eso, no estoy dando prioridad a mis hijos. No tengo dinero para ir al gimnasio. Cómo le hago?</p> <p><b>Rosario:</b> Bueno, tranquilízate! Hay una oportunidad para hacer limpieza en una casa, si estás preocupada por el dinero. Podrías tomar ese trabajito. Y podrías venir a mi gimnasio donde ofrecen una tarifa especial de acuerdo a tu salario. Solo pagas lo que puedes pagar, según tu ingreso. Dios solo sabe que si no fuera por ese sistema, no podría pagarlo.</p> <p><b>Mónica:</b> Pero mis hijos...</p> <p><b>Rosario:</b> Ellos solo tienen una sola mamá-tienes que asegurarte que te vas a quedar en sus vidas. Entonces cuídate. No eres egoísta, si estás pensando eso. Además serás un buen ejemplo para tu hija, Adriana que está un poco gordita.</p> <p><b>Mónica:</b> Sí, tienes razón. Gracias, Rosario. No se que haría sin tus consejos querida amiga!</p>
	<p><b>Scene 5:</b></p>	<p><b>Escena 5:</b></p>



<p>[Background noise]: She zips back up her gym bag, slams her locker door, and leaves out the door.</p>	<p><b>Narrator:</b> Following Rosario’s advice, Monica has been going to the gym down the street from her house for about two weeks now. To pay for her membership, Monica has been working housecleaning jobs. However, the time that she’s spent away from her own house has been frustrating for her. Standing on the weight scale in the locker room, Monica is filled with anger that she hasn’t been able to lose weight. Turning her gaze to the mirror on the side, Monica, discouraged tries to convince herself to leave.</p> <p><b>Monica:</b> Maybe I need more time. Maybe today is not my day. I have to go home and get the house cleaned anyways. Plus, I have to work for this gym membership...maybe I don’t need it.</p>	<p><b>Narrador:</b> Siguiendo el consejo de su amiga Rosario, en las ultimas dos semanas, Mónica ha empezado a ir al gimnasio cerca de su casa. Para pagar el costo de la membresía, Mónica trabaja extra limpiando una casa de familia. Pero el tiempo que pasa fuera de su casa le causa frustración. Al subirse a la balanza del gimnasio, Mónica descubre con ira que no ha bajado de peso. Vuelve su mirada hacia un espejo y desalentada, trata de convencerse que debe dejar el gimnasio.</p> <p><b>Mónica (reverberancia):</b> Quizás solamente necesito más tiempo. Quizás este no es un buen día. Además, tengo que ir a casa para limpiarla. Y tengo que trabajar para pagar esta membresía...tal vez no la necesito.</p>
	<p><b>Scene 6:</b></p> <p><b>Narrator:</b> After countless times of measuring her own blood pressure at home, Monica’s numbers have not improved. She is depressed and upset at herself. She has been preoccupied with concerns about sending money back home to her mother in Mexico, her father’s wellbeing in Houston, and her children, making it more difficult for Monica to go to the gym and to make the sacrifices for healthy food instead of fast food. Confiding in husband José, Monica tells him how much she wants to quit.</p> <p><b>Monica:</b> “Why did it have to be me with high blood pressure?! When I was in Mexico I was so skinny! And why is it that now, I’m overweight and have high blood pressure. I have no time to be thinking about myself.</p> <p><b>José:</b> But if you don’t take care of yourself, who will take care of all of us, who will take care of the children? I need you Monica. Why don’t you ask your</p>	<p><b>Escena 6:</b></p> <p><b>Narrador:</b> Después de checarse la presión varias veces en su casa, los números no han mejorado. Monica está deprimida, de mal humor y preocupada por mandar dinero suficiente a México, por la salud de su papá y la de sus hijos. No le ha sido facil ir al gimnasio y mucho menos sacrificar la comida rápida en lugar de algo mas saludable. En su frustracion busca el consuelo de su esposo, José.</p> <p><b>Mónica:</b> Por qué a mi? Porque tengo que ser yo la que tiene hipertensión? Cuando vivía en México era muy delgada! Y ahora, tengo sobrepeso e hipertensión. No tengo tiempo para pensar en mí!</p> <p><b>José:</b> Pero si no te cuidas bien, quién nos va a cuidar? Quién va a cuidar de nuestros? Te necesitamos, Mónica. Por qué no le pides algun consejo a tu papá? Él ha tenido esta enfermedad por mucho</p>



<p>Door closing</p>	<p>father for advice?</p> <p><b>Monica:</b> [shouting] NO! Absolutely not! He already has high blood pressure! I don't want it to hit the roof! He does not need another concern in his life.</p> <p><b>José:</b> You've been telling your dad what to do. Why don't you do the same thing for yourself?</p> <p><b>Monica:</b> [shouting] NO! Look who's talking you don't eat right either.</p> <p><b>José:</b> [shouting back] I'm just trying to help you!</p>	<p>tiempo. Preguntale que hizo para controlarla</p> <p><b>Mónica:</b> [gritando] NO! Absolutamente no! Ya tiene hipertensión! No quiero que se le suba aun más! Él no necesita otra preocupación más en su vida.</p> <p><b>José:</b> Monica...tu les has estado aconsejando a tu padre que debia de hacer él con su salud. Por qué no haces lo que predicas?</p> <p><b>Mónica:</b> [shouting] NO! Mira quién habla. Tú no comes saludable tampoco.</p> <p><b>José:</b> [gritando] Solo estoy tratando de ayudarte!</p>
	<p><b>Scene 8:</b> <b>Narrator:</b> Monica had another nose bleed episode. It bled on and off for three days prompting Monica to return to the doctor. This time, the doctor recommended that Monica sees the nutritionist since Monica admitted to the doctor that she has only been working out and have not changed the way she eats.</p> <p><b>Nutritionist:</b> Hi Monica I'm so glad you came to see me today. Blood pressure is a condition that requires lifestyle changes but if you do the right thing you can manage it successfully.</p> <p><b>Monica:</b> I hope so.</p> <p><b>Nutritionist:</b> Well first, let's talk about what you eat at home. Monica, what is a usual meal at home?</p> <p><b>Monica:</b> We mostly eat Mexican food but my children also like a lot of American foods so I try to accommodate their taste. We usually eat fried beans, enchiladas,</p>	<p><b>Escena 8:</b> <b>Narrador:</b> Luego de la discussion, Mónica nota que su nariz sangra otra vez. Esta vez el sangrado le dura tres días forzandola a regresar a su médico. Durante la visita al doctor, Mónica admite que no ha estado haciendo ejercicio ni cambiado la forma de comer. El doctor alarmado le recomienda que vea a una nutricionista.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Hola, Mónica, soy Celeste la nutricionista. Me alegro mucho que viniera. La hipertensión es una condición que requiere cambios en el estilo de vida, y si lo hace la podrá controlar existosamente.</p> <p><b>Mónica:</b> Espero que sí.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Bueno, primero, hablemos de lo que come en la casa. Mónica, qué es lo que come típicamente?</p> <p><b>Mónica:</b> Sobretudo comemos la comida mexicana, pero a mis hijos les gustan mucha la comida estadounidense, por eso les trato de acomodar a sus gustos.</p>





	<p>tortillas with ground beef and white rice. But we also eat a lot of pizza, pasta, hamburgers and chips.</p> <p><b>Nutritionist:</b> One important change you will need to make in order to reduce your blood pressure, is to reduce the amount of salt in your diet because salt causes an increase in blood pressure. It is recommended that we don't eat more than 2,300 milligram of sodium each day; this is about one teaspoon a day. But people who have high blood pressure, should not have more than 1,500 mg which is less than a teaspoon of salt a day. Most of the salt that we get in our diet comes from ready-made foods, canned foods and when we eat at restaurants.</p> <p><b>Monica:</b> That's what hurts me the most, is all the eating out. The kids like to eat out, especially buffet.</p> <p><b>Nutritionist:</b> One change you can make is to eat out less and instead cook at home more. This way you can control what you eat and how you cook it.</p> <p><b>Monica:</b> The thing is, I grew up with my mother cooking Mexican dishes with lard and the food was delicious but also very greasy.</p> <p><b>Nutritionist:</b> You can still eat Mexican food, but you can substitute lard for olive oil instead and decrease the salt. To decrease your calories, try eating a variety of fruits and vegetables, including the green leafy kinds like broccoli, spinach, cabbage, peppers, green beans. Eat less fatty meats like chicken and fish and</p>	<p>Generalmente comemos frijoles, enchiladas, tortillas con carne de res, y arroz blanco. Pero comemos mucha pizza, pasta, hamburguesas y papas fritas también.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Una cosa importante que tendrá que hacer para bajar su hipertensión es reducir la cantidad de sal en sus comidas porque esto causa un aumento de la presión arterial. Se recomienda que no comas más de 2,300 miligramos de sodio cada día; eso es como una cucharadita cada día. Pero la gente como usted que tiene hipertensión no debe comer más de 1,500 mg, que es menos de una cucharadita de sal al día. La mayoría de la sal que tenemos en la dieta viene de la comida precocida, la comida en lata, y la comida de los restaurantes.</p> <p><b>Mónica:</b> El comer afuera es lo que pienso me afecta mas. A mis hijos les encanta comer en los restaurantes, especialmente los buffets.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Un cambio que puede hacer es comer menos en general, y en lugar de comer afuera, puede cocinar más en la casa. Así va a poder controlar lo que come y cómo lo cocina.</p> <p><b>Mónica:</b> Es que, yo crecí con mi mamá cocinando platos mexicanos con mucha manteca y la comida era deliciosa pero muy grasosa.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Todavía puede comer comida mexicana, pero puede sustituir la Manteca/grasa por el aceite de oliva y reducir el consumo de sal. Para disminuir sus calorías, trate de comer una variedad de frutas y verduras, incluyendo el brócoli, las espinacas, el col, los chiles, y los ejotes. Coma menos carnes grasosas, y</p>
--	---	---



	<p>instead of frying your food try to bake or steam it. You can still eat pasta or rice but try to eat whole wheat pasta or brown rice. Whole grains are better than processed grains because they have more fiber and vitamins.</p> <p><b>Monica:</b> But the food is tasteless without salt. My kids will never eat it.</p> <p><b>Nutritionist:</b> You can still add a little salt and try to reduce the amount you add slowly. It's true that at the beginning the food will taste a little different but you can fix this by substituting salt with different herbs like mint, basil, cumin, oregano, chili peppers, cilantro, and garlic. It takes some getting used to but once you have it a few times you will actually like the new taste.</p> <p><b>Monica:</b> I will try and see how it works.</p> <p><b>Nutritionist:</b> I can give you a few recipes to give you some idea how to cook different types of vegetables and how to use less salt.</p>	<p>reemplazelas por pollo o pescado. y en vez de freír la comida, trate de hornearla o cocerla al vapor. Si come algo de pasta o arroz trate que sea de pasta de harina integral o arroz integral. Los granos integrales son mejores porque tienen más fibra y vitaminas que los granos procesados.</p> <p><b>Mónica:</b> Pero la comida es insípida sin sal. Mis hijos nunca la comerán.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Todavía puede añadir un poco de sal y poco a poco tratar de reducir la cantidad. Es cierto que al principio la comida va a saber un poco diferente, pero puede sustituir la sal con hierbas diferentes como menta, albahaca, comino, orégano, chiles, coriander, y ajo. Lleva un tiempo acostumbrarse a esos cambios, pero luego de comerla una vez le van a encontrar sabor.</p> <p><b>Mónica:</b> Lo voy a probar.</p> <p><b>Nutricionista:</b> Le puedo dar unas recetas para darle una idea de cómo cocinar diferentes tipos de verduras y cómo usar menos sal.</p>
<p>Chairs being pulled in and dishes clinking</p>	<p><b>Scene 9:</b>  <b>Narrator:</b> As the nutritionist suggested, Monica prepared baked fish served with brown rice and a salad of nopalito.</p> <p><b>Adolfo:</b> Yuck Mommy! Vegetables!</p> <p><b>Adriana:</b> The fish doesn't look good.</p> <p><b>Narrator:</b> Monica and José looking at each other and concerned:</p>	<p><b>Escena 9:</b>  <b>Narrador:</b> Convencida que el cambio de estilo de vida está en sus manos, Mónica sigue cada uno de los consejos de la nutricionista. Esa noche prepara pescado horneado, servido con arroz integral y una ensalada de nopalitos.</p> <p><b>Adolfo:</b> Guacale, mamá! Verduras!</p> <p><b>Adriana:</b> El pescado no parece rico.</p> <p><b>Narrador:</b> Mónica y José se miran uno al otro preocupados.</p>



<p>Slam on the dinner table</p>	<p><b>José:</b> I think it looks delicious.</p> <p><b>Adolfo:</b> It doesn't smell tasty.</p> <p><b>Adriana:</b> The fish isn't crispy.</p> <p><b>José:</b> Well, see I'm putting it on my plate and mom is putting it on hers.</p> <p><b>Monica:</b> Let's first try it before we judge it.</p> <p><b>Adriana:</b> Okay, can I have soda with it?</p> <p><b>José and Monica:</b> No—well—</p> <p><b>José:</b> You go ahead and tell them.</p> <p><b>Monica:</b> I know this is going to upset you, but you need to know that there will be no more sodas in this house anymore.</p> <p><b>José:</b> Mommy went to the doctor because she has high blood pressure and the doctor recommended that we make changes in the way we eat as a family. This will help not only Mommy's health but our health as well.</p> <p><b>Monica:</b> And don't be so sad! I made us agua de tamarindo. Homemade!</p> <p><b>Adriana:</b> But why can't you just make your own food and we just eat our own?</p> <p><b>José:</b> That is just selfish! This is for your mom's health! Besides it is important for all of us to eat healthier to be healthy now and have more energy, but also to prevent future diseases. So, I don't want to hear</p>	<p><b>José:</b> A mi me parece que esto está delicioso.</p> <p><b>Adolfo:</b> Huele raro.</p> <p><b>Adriana:</b> El pescado no está crocante.</p> <p><b>José:</b> Pues, ven que lo estoy poniendo en mi plato y mamá está haciendo lo mismo.</p> <p><b>Mónica:</b> Porque no lo prueban antes de juzgar.</p> <p><b>Adriana:</b> ufa...esta bien que más me queda...pero al menos dame una una soda?</p> <p><b>José y Mónica:</b> No...pues...</p> <p><b>José:</b> Diles.</p> <p><b>Mónica:</b> Sé que esto les va hacer enojar, pero Uds. necesitan saber que no habrá más soda en la casa.</p> <p><b>José:</b> Mamá fue al doctor porque tiene hipertensión y el doctor recomendó que cambiemos la manera en la que comemos. Esto va a mejorar la salud de mamá y nuestra salud también.</p> <p><b>Mónica:</b> si...y no se pongan tan tristes! Hice agua de tamarindo deliciosa. Hecha a mano!</p> <p><b>Adriana:</b> Por qué mamá no puede hacer su propia comida y nosotros comemos la nuestra?</p> <p><b>José:</b> Porque eso es ser egoísta! Esto lo hacemos para ayudar a la salud de tu mamá! Además, es importante para nosotros comer más saludable y tener más energía, pero también prevenir</p>
---------------------------------	---	--



	<p>anymore complaints! We are eating whatever your mom cooks! You should be thankful for food on the table to begin with.</p> <p><b>Adolfo and Adriana:</b> Okay...</p>	<p>enfermedades. Por eso, no quiero oír más quejas! Vamos a comer lo que tu mamá cocine! Debemos estar agradecidos que hay comida en la mesa.</p> <p><b>Adolfo y Adriana:</b> Okay...</p>
	<p><b>Scene 10:</b>  <b>Narrator:</b> As the nutritionist also suggested, Monica is taking her children and husband with her to the gym for the first time, thinking that would help her commitment to working out. She has registered Adolfo and Adriana for swimming lessons. Still at home, Adolfo is excited about the new swimming lessons. He is already wearing his floaties on his arms and Superman swimming trunks. However, Adriana is less enthusiastic because of her heavy weight.</p> <p><b>Adolfo:</b> Mom, I'm ready!</p> <p><b>Monica:</b> Yes, just a minute. Adriana, are you ready?!</p> <p><b>Adriana:</b> Mom, I said I didn't want to go.</p> <p><b>Monica:</b> What? It'll be good for you.</p> <p><b>Adriana:</b> If I have to go to swimming classes with Adolfo, I don't want to. I don't want to wear a swimming suit, people will laugh. I'm staying home. I'm old enough to be home alone!</p> <p><b>Narrator:</b> After fighting with Adriana about going swimming, Monica gives in.</p> <p><b>Monica:</b> [sighs] Okay. You can stay.</p> <p><b>José:</b> Adriana is not coming?</p> <p><b>Monica</b> [under her breath]: Adriana is self-conscious about her weight. She does</p>	<p><b>Escena 10:</b>  <b>Narrador:</b> Como sugirió la nutricionista, Mónica lleva a sus hijos y esposo al gimnasio por primera vez, pensando que eso le ayudará en su compromiso de hacer ejercicio. Ha registrado a Adolfo y Adriana en clases de natación. En la casa, Adolfo está emocionado por su clase de natación. Ya tiene sus flotadores en los brazos y su traje de baño de Superman. Sin embargo, Adriana está menos entusiasta dado que es consciente de su sobrepeso.</p> <p><b>Adolfo:</b> Mamá, estoy listo!</p> <p><b>Mónica:</b> un momento por favor. Adriana, estás lista?!</p> <p><b>Adriana:</b> Mamá, dije que no quería ir.</p> <p><b>Mónica:</b> Qué? Será bueno para ti.</p> <p><b>Adriana:</b> Si tengo que ir a la clase de natación con Adolfo, no quiero ir. No quiero ponerme un traje de baño, la gente se van a reír de mí. Voy a quedarme en casa. Ya estoy grande para quedarme en la casa sola!</p> <p><b>Narrador:</b> Después de discutir con Adriana sobre la clase de natación, Mónica cede.</p> <p><b>Mónica:</b> [suspira] Okay. Puedes quedarte.</p> <p><b>José:</b> Adriana no viene?</p> <p><b>Mónica:</b> [discreto] Adriana se siente avergonzada sobre su peso. Ella no quiere</p>



	<p>not want to be seen in a swimming suit. I don't know what I am going to do to change her mind.</p> <p><b>José:</b> It's ok, we're gonna be late. We'll figure something else later with her. Come on Superman Swimmer!</p> <p><b>Adolfo:</b> I am going to be the strongest swimmer... maybe I will even join the Olympics!</p>	<p>que la vean en su traje de baño. No sé que voy a hacer para cambiar su opinión.</p> <p><b>José:</b> Está bien, pero vamos a llegar tarde. Encontrremos una solución más tarde. Ya vamos, nadador Superman!</p> <p><b>Adolfo:</b> Voy a ser el nadador más fuerte...quizás voy a unirme a los Juegos Olímpicos!</p>
<p>The door opens and zumba music is playing with people dancing and laughing around.</p>	<p><b>Scene 11:</b>  <b>Narrator:</b> It has been over four months now since Monica has routinely gone to the gym, alternating going by herself and taking Adolfo and José with her. She has lost a total of 5 pounds. However, she has also become bored of doing the same thing: walking on the treadmill and lifting the free weights. Today, Monica convinced Adriana to go to Zumba with her for the first time:</p> <p><b>Adriana:</b> Mom, I don't think I'll like it. I don't even feel comfortable in gym clothes.</p> <p><b>Monica:</b> Come on dear, just give it a try. You might be surprised by how much you like it!</p> <p><b>Adriana:</b> Mom, I'm sure I won't. I can't believe you're dragging me to do this. Can I wear pants instead of shorts? I hate my legs...I hate my body.</p> <p><b>Monica:</b> Don't say that! Wear whatever but it's about feeling good and getting healthy. It's about moving and grooving with your body.</p> <p><b>Adriana:</b> [laughs] Okay Mom. I can't believe I'm doing this.</p>	<p><b>Escena 11:</b>  <b>Narrador:</b> Hace más de cuatro meses que Mónica empezó el gimnasio. Ha bajado cinco libras ya. Sin embargo, se ha aburrido de hacer siempre la misma rutina: caminar en el caminador y levantar pesas. Hoy, Mónica convence a Adriana de ir a la clase de zumba con ella por primera vez.</p> <p><b>Adriana:</b> Mamá, no quiero ir. No me va a gustar. No me siento cómoda en esta ropa.</p> <p><b>Mónica:</b> Vamos, querida, al menos trata una vez. Quizás hasta te guste la clase!</p> <p><b>Adriana:</b> Mamá, estoy segura que no me va a gustar. No puedo creer que me estés arrastrando a esta clase. Puedo llevar al menos pantalones largos en vez de los cortos? Odio mis piernas...odio mi cuerpo.</p> <p><b>Mónica:</b> No digas eso! Lleva lo que quieras pero el propósito es sentirte bien y volverte mas saludable. Es para que muevas tu cuerpo y estes activa.</p> <p><b>Adriana:</b> [riéndose] Okay, mamá. No puedo creer que estoy haciendo esto.</p>



	<p><b>Monica:</b> See, a lot of mother and daughters.</p> <p><b>Adriana</b> (hesitatingly): Well, it does sound like it could be fun....maybe</p> <p><b>Monica:</b> It will be fun... And you will be good at it... dancing is in your blood! The Lopez women have always been good dancers. Did I tell you that is how your dad and I met? We were at a dance and he said I swept him off his feet!!</p> <p>Adriana (teasing): Oh, Mom</p>	<p><b>Mónica:</b> Mira, hay muchas madres y sus hijas.</p> <p><b>Adriana:</b> [vacilante] Bueno, quizás sea divertido....</p> <p><b>Mónica:</b> Será divertido...y vas a hacerlo bien...el baile está en tu sangre! Las mujeres Lopez siempre han sido buenas bailadoras. Si te dije que cuando tu papá y yo nos conocimos, fuimos a un baile y le cautivé para siempre!</p> <p><b>Mónica:</b> Ay, mamá.</p>
	<p><b>Scene 12:</b></p> <p><b>Narrator:</b> Six months later, Monica calls her father to see how he is doing and he tells her that he’s been dancing regularly for exercise and this lightens Monica’s heart. She tells him what she’s learned about high blood pressure, making sure as to not let him know that she has it herself.</p> <p><b>Carlos:</b> It was hard in the beginning but now I feel much better. It gets boring sometimes though.</p> <p><b>Monica:</b> [laughs] That’s always the challenge. You have to change it up Dad. You have to find new things to do.</p> <p><b>Carlos:</b> You said you’ve been working out too?</p> <p><b>Monica:</b> Yes it’s been great. Your grandkids love it.</p> <p><b>Carlos:</b> But how can Adriana work out? Can she even see her feet?</p> <p><b>Monica:</b> Oh Dad, don’t say that. Adriana has lost 20 pounds! And I have lost 25 pounds!</p>	<p><b>Escena 12:</b></p> <p><b>Narrador:</b> Seis meses después, Mónica llama a su padre para checar su salud. El le cuenta que ha estado haciendo ejercicio. Cuando Monica escucha esa noticia se llena de emocion. Sin contarle sobre su propia salud, Monica le explica lo que ha aprendido sobre la hipertensión.</p> <p><b>Carlos:</b> Fue difícil al principio, pero ahora me siento mejor. Pero a veces es aburrido hacer ejercicio.</p> <p><b>Mónica:</b> [riéndose] Eso siempre es un reto. Tienes que mezclarlo un poco, papá. Tienes que encontrar cosas nuevas que hacer.</p> <p><b>Carlos:</b> y tu has estado haciendo ejercicio también?</p> <p><b>Mónica:</b> Sí, ha sido a todo dar y a tus nietos les encanta ir al gimnasio.</p> <p><b>Carlos:</b> Pero como puedo hacer ejercicio Adriana? Puede acaso verse los pies?</p> <p><b>Mónica:</b> Ay papá, no digas eso. Adriana ha bajado veinte libras! Y yo he bajado veinticinco!</p>



	<p><b>Carlos:</b> So, she can see her feet.</p> <p><b>Monica:</b> So, can I, Dad! Now, tell me...can you? (Laughter)</p>	<p><b>Carlos:</b> Entonces puede verse los pies.</p> <p><b>Mónica:</b> Si y yo también, papá! Ahora díme...puedes vertelos tú? [risa]</p>
<p>Beeping noises and the blood pressure cuff increasing in pressure</p> <p>Door closes</p> <p>Knock on the door</p>	<p><b>Scene 13:</b>  <b>Narrator:</b> Monica returns to her clinic for a regular check up to monitor her high blood pressure. This time, more composed and less worried.</p> <p><b>Nurse:</b> You know the routine very well. [Laughs]</p> <p><b>Monica:</b> Yes. I've come several times in this last year and I was here last week. Is my sleeve in the way?</p> <p><b>Nurse:</b> Nope, you're fine. So let me take your blood pressure. Wow...very nice. It is 118/76. This is perfect! I'll send for the doctor.</p> <p><b>Monica:</b> [thinking to herself] Did she really just say it was a good number? I can't wait to tell Rosario, José, and my children!</p> <p><b>Doctor:</b> Well look at you. You look healthier and your blood pressure is now under control! I'm so proud of you! Congratulations! You've also lost a total of 25 pounds! I think you could stop your blood pressure pills because you might not need them any longer.</p> <p><b>Monica:</b> Stop my medicines? How fabulous.</p> <p><b>Doctor:</b> But please return next week so we can make sure your blood pressure is in the normal range without the medicine.</p>	<p><b>Escena 13:</b>  <b>Narrador:</b> Mónica regresa a la clínica para checar su hipertensión. Esta vez está más tranquila y menos preocupada.</p> <p><b>Enfermera:</b> Tú sabes la rutina. [se ríe]</p> <p><b>Mónica:</b> Sí. He venido muchas veces este ultimo año y vine la semana pasada. Está bloqueando mi manga bloqueando la maquina?</p> <p><b>Enfermera:</b> No, está bien. Dejeme chequear su presión. Wow...muy bien. Es 118/76. Está perfecto! Voy a llamar al doctor.</p> <p><b>Mónica:</b> [pensando] Será verdad lo que dijo la enfermera? No puedo esperar para contarles a Rosario, José, y mis hijos!</p> <p><b>Doctor:</b> Mírese! Se la ve más sana y delgada y su presión arterial ya está controlada! Estoy orgulloso de usted! Felicidades! Ha bajado veinticinco libras! Creo que podemos suspender el medicamento porque ya no la necesita.</p> <p><b>Mónica:</b> Suspender la medicina? Esa es la noticia mas hermosa que me ha dado doctor!</p> <p><b>Doctor:</b> Pero por favor, regrese la semana que viene para que podamos asegurar que su presión está en el nivel normal sin la medicina.</p>



	<p><b>Monica:</b> Thank you, Doctor. You know, I am going to continue what I have been doing so my blood pressure will be normal.</p> <p><b>Doctor:</b> Yes, I believe that you will continue your healthy lifestyle. I am very proud of you. See you next week.</p>	<p><b>Mónica:</b> Gracias, doctor. Sabes qué? Voy a continuar con lo que estaba haciendo para mantener mi presión normal.</p> <p><b>Doctor:</b> Me parece importante que continúes con su estilo de vida sano. Estoy muy orgulloso de usted. Nos vemos la semana que viene.</p>
	<p><b>Scene 14:</b>  <b>Narrator:</b> With the great news that Monica doesn't have to be on medications and that her lifestyle modifications had helped lower her blood pressure, José took Monica out for a night of dancing. Rosario gleefully volunteered to watch Adolfo and Adriana.</p>	<p><b>Escena 14:</b>  <b>Narrador:</b> Monica se siente feliz con estas noticias. Ya no tendrá que tomar la medicación dado que los cambios en su estilo de vida le han ayudado a bajar su presión arterial. Esa noche, José la espera para celebrar y llevarla a un baile. Orgullosa, Mónica toma la mano de José y mientras camina hacia la pista de baile, le agradece por haberle apoyado incondicionalmente en momentos difíciles.</p>
<p><b>END</b></p>	<p>This radio story was a production of SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, a program of West Side Community Health Services, and was recorded and edited at KMSU studios. This program was made possible with generous support from the UCare Fund and the Clinical and Translational Science Institute at the University of Minnesota.”          (List authors and actors and the recording studio editor.)</p>	<p>Esta radionovela fue una producción de SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, un programa de West Side Community Health Services, y fue grabada y editada en los estudios de KMSU. Este programa fue posible por el apoyo generoso de UCare Fund y el Clinical and Translational Science Institute en la Universidad de Minnesota.          Nombre de los actores por orden de aparición:</p>