

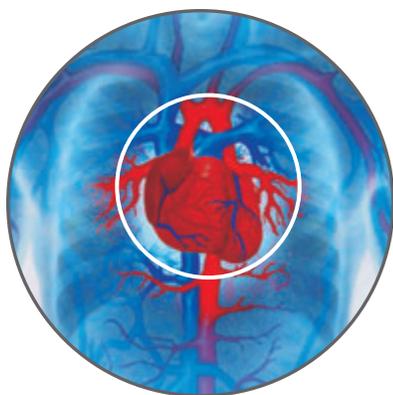


Cómo interpretar las lecturas de su presión arterial

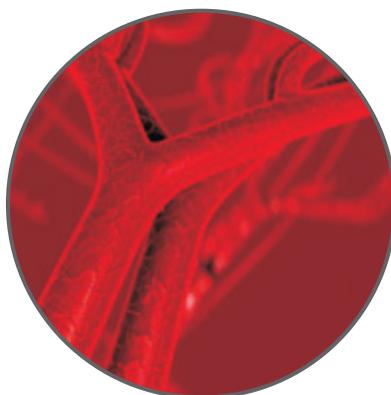
Lo que necesita saber para combatir las afecciones cardíacas y los accidentes cerebrovasculares

¿Qué Es La Presión Arterial?

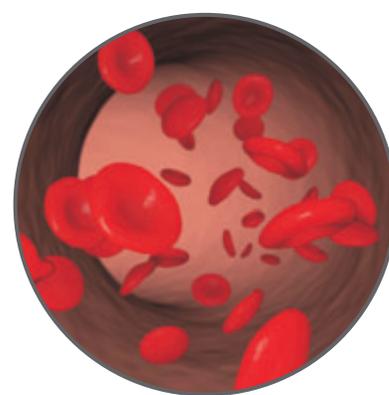
La presión arterial **mide la fuerza que necesita el corazón para bombear la sangre por todo su cuerpo.** Cuando la sangre fluye por sus arterias a una presión mayor de la normal, se dice que tiene una presión arterial alta (también conocida como hipertensión).



Corazón



Arterias en el corazón



Sangre fluyendo por las arterias



¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta?

Por lo general no hay ninguno. Por eso se le conoce como “**el asesino silencioso.**” La gente con presión arterial elevada puede experimentar dolores de cabeza o sentirse mareada y cansada. Pueden ver borroso. O pueden sentirse bien. Por eso es muy importante **saber cuál es su presión arterial.**

¿Cómo Se Comprueba La Presión Arterial?

Cuando su médico mide su presión arterial, apuntará dos números—uno en la parte **SUPERIOR** llamado *presión sistólica* y uno en la parte **INFERIOR** llamado *presión diastólica*. La *presión sistólica* es la fuerza que emplea su corazón para latir. La *presión diastólica* es su corazón en reposo.

Sistólica
(número superior)

Diastólica
(número inferior)



¿Por qué es importante saber cuál es mi presión arterial?

Una presión arterial elevada puede significar que corre el riesgo de padecer afecciones cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Las afecciones cardíacas pueden desencadenar en ataques al corazón. Un accidente cerebrovascular es un “ataque al cerebro” y puede suceder cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro. Si la presión arterial no se trata puede llegar a ser mortal.

Factores De Riesgo Que No Puede Controlar

El historial familiar—Si sus parientes consanguíneos cercanos padecen de presión arterial alta, es más probable que usted también la padezca.

La edad—Cualquiera puede tener una presión arterial elevada, pero resulta más común mientras se es más mayor.

Raza—Los afroamericanos tienen mayor riesgo de padecerla que las personas de otras razas.

Tome Las Riendas Para Beneficio De Su Salud

¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de sufrir de presión arterial alta, afecciones cardíacas y accidentes cerebrovasculares?

La buena noticia es que hay mucho que puede hacer para aminorar el riesgo de desarrollar una presión arterial elevada, afecciones cardíacas o sufrir un accidente cerebrovascular:



- Evite alimentos con alto contenido de sal, embutidos, alimentos enlatados y el salero.



- Controle su nivel de azúcar en la sangre si padece de diabetes.



- Controle su colesterol, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre; hágaselo evaluar por su médico.



- Haga ejercicio, camine, baile o corra durante 30-60 minutos diarios.



- Coma más frutas, vegetales, cortes de carnes magras y cereales integrales. Evite alimentos grasos.



- Deje de fumar.



- No consuma más de 1 o 2 bebidas alcohólicas por día.



- Tome sus medicamentos y contrólese regularmente la presión arterial.



- Disminuya sus niveles de estrés escuchando música, riendo y meditando.

Una presión arterial normal es inferior a 120/80. Se lee “menos de 120 sobre 80.” Hable con su médico si el número superior es mayor que 120 o si el número inferior es menor que 80. Ése es el comienzo de una presión arterial elevada.

Sistólica
(número superior)

Diastólica
(número inferior)



Si padece de presión arterial alta, establezca conjuntamente con su médico una meta de cuánto debería ser.

- Mi presión arterial hoy es de _____ sobre _____.
- Mi número superior debería ser _____ o menos.
- Mi número inferior debería ser _____ o menos.



Es así de claro. **Usted debe saber la lectura de su presión arterial.**

Haga que su médico le evalúe regularmente y preste atención. Pregunte acerca de mediciones de presión arterial gratuitas en su farmacia local o departamento de salud.

No dude en preguntarle a su médico cuál es su lectura. Hable con sus familiares y amigos para que contribuyan a apoyar su estilo de vida saludable.

Para obtener más información visite www.startwithyourheart.com.

**Start WITH
YOUR Heart**
Justus-Warren Heart Disease &
Stroke Prevention Task Force