

Controle su presión sanguínea alta



La presión sanguínea mide la fuerza que le toma al corazón para bombear sangre a su cuerpo. La presión sanguínea alta o hipertensión, significa que el corazón debe de trabajar más para bombear sangre. Si no es tratada, puede resultar en enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y apoplejías.

Usualmente no hay síntomas físicos para la presión alta. Por ello es importante conocer sus propios números de presión sanguínea y verificarla constantemente.

No permita una erupción de su presión sanguínea

Categoría de presión para adultos	Sistólica mmHg (número mayor)		Diastólica mmHg (número menor)
CRISIS HIPERTENSIVA (Consulte con su médico inmediatamente)	MAYOR DE 180	y/o	MAYOR DE 120
Presión sanguínea alta (Hipertensión) Etapa 2	140 O MAYOR	o	90 O MAYOR
Presión sanguínea alta (Hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-89
ELEVADA	120-129	y	Menor de 80
NORMAL	Menor a 120	y	Menor de 80

2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guía para la prevención, detección, evaluación y gestión de la presión sanguínea alta en adultos. Un reporte del colegio Americano de Cardiología/Asociación Americana del Corazón en Guías de Práctica Clínica. *J Am Coll Cardiol* 2017;Nov 13.

Contacte a su proveedor médico si su número es **120 o mayor**, o si su número bajo es **80 o mayor**.



Lo que puede hacer para reducir su presión sanguínea:

- Su presión sanguínea debe ser revisada por su proveedor médico.
- Trabaje con su proveedor médico para establecer la meta de sus números de presión sanguínea.
- Tome su presión sanguínea en casa.
- Tome el medicamento de acuerdo a las indicaciones de la receta para ayudar a reducir la presión sanguínea.
- Haga cambios en su estilo de vida:
 - Elija alimentos más saludables que contienen menos sal y grasa. Visite myeatssmartmovemore.com
 - Mantenga un peso saludable; pierda las libras extra. Visite esmmweighless.com
 - Si usted fuma o usa cualquier tipo de tabaco, deje de fumar. Visite quitlinenc.com o llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
 - Realice cualquier tipo de actividad física y manténgase activo la mayoría de los días de la semana. Visite myeatssmartmovemore.com

Conozca sus números.

No sea satisfecho hasta que alcance su meta.

Start  **With**
Your Heart[®]

*Justus-Warren Heart Disease
& Stroke Prevention Task Force*