



CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

✓ **COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



117
76

SISTÓLICA

El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

DIASTÓLICA

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



MUÉVASE MÁS

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



CONTROLE SU PESO

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



EVITE LA NICOTINA

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



DUERMA BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.