

CONOZCA SUS NÚMEROS

La **PRESIÓN ARTERIAL** es la fuerza de la sangre al moverse contra las paredes de las arterias. Se expresa como **DOS NÚMEROS**:

Número superior:

PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)

La presión o fuerza en las arterias cuando late el corazón

Número inferior:

PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)

La presión medida entre latidos cardíacos



Con el tiempo, la presión arterial elevada o alta debilita el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Esto aumenta la probabilidad de un ataque cerebral, un ataque al corazón o insuficiencia cardíaca.

Cambios en el estilo de vida que reducen la presión arterial



Muévase más

Realice actividad física con regularidad

Enfóquese en la nutrición

Siga la dieta DASH y coma verduras ricas en potasio.

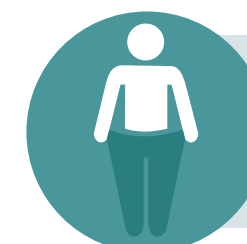


Reduzca el consumo de sal

Procure consumir 1500 mg de sodio o menos al día.

Limite o evite el consumo de alcohol

Para los hombres, no más de 2 bebidas alcohólicas al día; para las mujeres, 1



Baje de peso

Perder solo unos kilos puede marcar una gran diferencia.

No fume ni vapee

Si fuma, deje de hacerlo

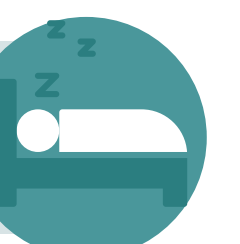


Reduzca el estrés

La meditación y el descanso ayudan

Procure tener un sueño de calidad

Trate la apnea del sueño, si está presente



NORMAL

por debajo de

120

y

por debajo de

80

ELEVADA

120

^a
129

y

por debajo de

80

ALTA

ETAPA 1

130

^a
139

o

80

^a
89

ETAPA 2

140

y superiores

o

90

y superiores

También llamada **hipertensión**

Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/BloodPressure](https://www.CardioSmart.org/BloodPressure)

@ACCinTouch #CardioSmart

