

CONOZCA SUS NÚMEROS

LA PRESIÓN ARTERIAL es la fuerza de la sangre moviéndose contra las paredes de las arterias. Es expresada con **DOS NÚMEROS:**

El número superior:

SISTÓLICA (mm Hg)

La presión o fuerza en las arterias cuando el corazón late

El número inferior:

DIASTÓLICA (mm Hg)

La presión medida entre los latidos del corazón

AVISO!

Con el tiempo, la presión arterial elevada o alta puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, y puede aumentar la probabilidad de un ataque cerebral o un ataque cardíaco.

CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA para reducir la presión arterial



Sea activo

Con actividad física regular

Enfóquese en su alimentación

Siga la dieta DASH y coma frutas y verduras ricas en potasio



Disminuya la sal

Consuma 1,500 mg de sodio o menos por día



Disminuya el alcohol

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



Baje de peso

La pérdida de unos pocos kilos puede hacer una gran diferencia



No fume

Si fume, deténgase



Maneje el estrés

La meditación y el descanso ayudan a bajar la presión arterial

NORMAL

Menos de
120

Menos de
80

ELEVADA

120
a
129

Menos de
80

ALTA

ETAPA 1
130
a
139

80
a
89

ETAPA 2
140
o más

90
o más

También llamada *hipertensión*

La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

➡ Para más información, visite CardioSmart.org/HighBP.