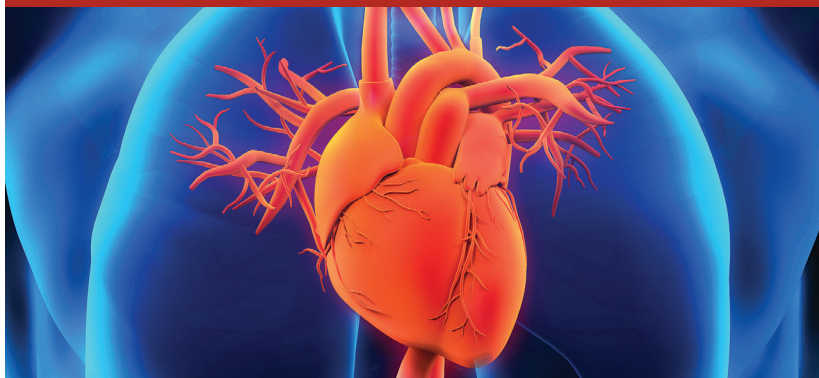


Controle su presión sanguínea alta



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 myeatsmartmovemore.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 myeatsmartmovemore.com

Conozca sus números.

No sea satisfecho hasta que alcance su meta.

Start  **With**
Your Heart[®]

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