

## What's my blood pressure measurement today?

<input type="text"/>	← Systolic pressure or systole (contracting heart)	Notes
<input type="text"/>	← Diastolic pressure or diastole (relaxed heart)	

## What is my blood pressure goal?

The chart below shows the ranges for normal blood pressure and stages indicating when blood pressure is considered to be high. We provide this chart as a resource, and we want all patients to know why it's important to get blood pressure managed to a healthy level.

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Elevated	120 – 129	and	Less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130 – 139	or	80 – 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (Emergency Care Needed)	180 or higher	or	120 or higher

## Why is blood pressure management so important?

High blood pressure is the most common risk factor for heart disease and stroke, our nation's number 1 and number 4 killers. It's also a very treatable condition. By keeping your blood pressure low, and by reaching treatment goals to reduce high blood pressure to healthy levels, you can truly add many healthy years to your life.

## Goal, Plan, Treatment or Recheck Advised?

## ¿Cuál es mi presión arterial hoy?

<input type="text"/>	← Presión Sistólica (corazón late)
<input type="text"/>	← Presión Diastólica (corazón descansa)

Notas

## ¿Cuál es mi meta para la presión arterial?

La siguiente tabla indica los rangos de presión arterial normal y etapas que indican cuando la presión arterial es alta. Proporcionamos esta tabla como un recurso, y queremos que todos los pacientes sepan qué es importante para conseguir la presión arterial controlada y su etapa saludable.

Categoría de presión arterial	sistólica mmHg (primer #)		diastólica mmHg (segundo #)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevado	120 – 129	y	Menos de 80
Hipertensión (etapa 1)	130 – 139	o	80 – 89
Hipertensión (etapa 2)	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis Hipertensiva (emergencia necesaria)	180 o más alta	o	120 o más alta

## ¿Por qué es tan importante controlar mi presión arterial?

La presión arterial alta aumenta el riesgo más común de ataque al corazón y derrame cerebral, el número 1 y el número 4 asesinos de nuestra nación. Es también una condición muy tratable. Al controlar su presión arterial, y alcanzar los objetivos del tratamiento para reducir la presión arterial y etapas saludables, usted puede agregar muchos años saludables a su vida.

## ¿Meta, plan, tratamiento o reexaminar aconsejado?