

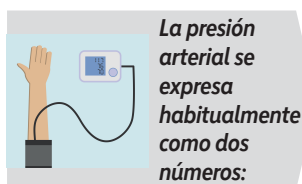


American Heart Association.
Life's Simple 7®

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

1 COMPRENDE LOS VALORES

El primer paso para controlar la presión arterial es comprender el significado de los valores y saber qué se considera presión arterial normal o alta, hipertensión arterial y crisis de hipertensión. BajeSuPresion.org



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 "117 sobre 76 milímetros de mercurio".

CATEGORÍAS DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg		DIASTÓLICA mm Hg
Normal	inferior a 120	y	inferior a 80
Presión arterial alta	120 a 129	y	inferior a 80
Hipertensión arterial en fase 1	130 a 139	o	80 a 89
Hipertensión arterial en fase 2	140 o más	o	90 o más
Crisis de hipertensión (llama al médico inmediatamente)	superior a 180	y/o	superior a 120

2 SIGUE LOS VALORES



American Heart Association.

Check. Change. Control.®



Check.



Change.



Control.

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

Acuerdo de suscripción a Revise. Cambi. Controle. te ayuda a saber si consigues reducir la presión arterial.

Realiza un seguimiento online en ccctracker.com/AHA

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos muy procesados. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a regular la presión arterial, el peso y el estrés. heart.org/MoveMore



CONTROLA TU PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir la hipertensión arterial. heart.org/Weight



NO FUMES

Cada vez que fumas, vaporeas o consumes tabaco de otro modo, existe el riesgo de que la nicotina produzca un aumento temporal de la presión arterial. heart.org/Tobacco



DUERME BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 6 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

Patrocinado localmente por



MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/HBP

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. 4/21 DS17376