

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La presión arterial es la fuerza con que la sangre se mueve contra las paredes de las arterias.



CONOZCA SUS NÚMEROS*

Categoría de la presión arterial	Sístole mm Hg (número de arriba)		Diástole mm Hg (número de abajo)
Normal	Menos que 120	y	Menos que 80
Elevado	120-129	y	Menos que 80
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-90
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Etapa 2	140 ó más alta	o	90 ó más alta
Crisis hipertensiva (consulte con su doctor inmediatamente)	Más alta que 180	y/o	Más alta 120

SI LA PRESIÓN ARTERIAL ESTA MUY ALTA, SE LLAMA "HIPERTENSIÓN" Y SE EXPRESA EN DOS NÚMEROS.

NÚMERO DE ARRIBA

Sístole

La presión o fuerza en las arterias cuando el corazón late.

NÚMERO DE ABAJO

Diástole

la presión a medida que el corazón se relaja entre cada latido.

PRECAUCIÓN

PASADO EL TIEMPO, LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA O ELEVADA DEBILITA SU CORAZÓN, SUS VASOS SANGUÍNEOS Y RIÑONES, HACIENDO MUCHO MÁS PROBABLE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (ACV) O ATAQUE CARDÍACO.

CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA QUE PUEDE BAJAR SU PRESIÓN ARTERIAL

- Haga actividad física regularmente
- Concéntrese en su nutrición y elija más vegetales
- No agregue sal a sus alimentos y coma menos alimentos enlatados o reempacados
- Limite las bebidas alcohólicas
- Pierda peso si esta en sobrepeso
- No fume cigarrillos u otras sustancias nocivas.
- La meditación y el descanso pueden ayudar a bajar la presión arterial

FUENTES:

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (18 DE MAYO 2021). HIGH BLOOD PRESSURE. EXTRAÍDO EL 16 DE MARZO 2022, DEL QR



*AMERICAN HEART ASSOCIATION [HEART.ORG/BPLEVELS](https://www.heart.org/bplevels)