

LOVE YOUR HEART – Blood Pressure Guide



Classification of Blood Pressure	Systolic Blood Pressure (mmHg)		Diastolic Blood Pressure (mmHg)	Symptoms of Organ Damage	Follow-Up Recommendation
Normal	<120	And	<80		Re-check yearly or as recommended by doctor
Elevated	120-129	And	<80		Follow up with your doctor within 3 months
Hypertension, Stage 1	130-139	Or	80-89		Follow up with doctor within 1 month; call 2-1-1 if you do not have insurance to find a community health center near you
Hypertension, Stage 2	≥140	Or	≥90		
Hypertensive Urgency	≥180	And/ Or	≥120	No	Follow up with doctor immediately; call 2-1-1 if you do not have insurance to find a community health center near you
Hypertensive Emergency	≥180	And/ Or	≥120	Yes	Call 9-1-1 or go to the Emergency Department

And remember to be active, eat healthy and don't smoke!

Visit LOVEYOURHEARTSD.org to learn more.

Last updated 2/2018



LIVE WELL
SAN DIEGO

AMA CORAZÓN

Categoría	Presión Sanguínea Sistólica (mmHg)		Presión Sanguínea Diastólica (mmHg)	Síntomas	Recomendaciones
Normal	<120	Y	<80		Re-tomar en 1 año o siga la recomendación de su médico.
Elevada	120-129	Y	<80		Consulte a su médico dentro de tres meses; llame al 2-1-1 si no tiene seguro médico.
Presión Alta, Etapa 1	130-139	O	80-89		Consulte a su médico dentro de un mes; llame al 2-1-1 si no tiene seguro médico.
Presión Alta, Etapa 2	≥140	O	≥90		
Presión Alta Urgente	≥180	O	≥120	No	Consulte a su médico inmediatamente; llame al 2-1-1 si no tiene seguro médico.
Presión Alta Emergencia	≥180	O	≥120	Sí	Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias en el hospital.

**¡Y recuerde mantenerse activo, alimentarse sanamente y no fumar!
Visite LOVEYOURHEARTSD.ORG para más información.**

