

Modificación	Recomendación	Valores de PAS aproximados Intervalo de reducción
Reducción de peso	Mantenimiento de un peso corporal normal (IMC=18,5-24,9 kg/m ²)	5-20 mm Hg por cada 10 kg de peso perdidos
Dieta DASH	Dieta rica en frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa	8-14 mmHg
Restricción en el consumo de sodio	<1500 mg de sodio diarios	2-8 mmHg
Actividad física	30 minutos como mínimo la mayoría de los días de la semana	4-9 mmHg
Consumo de alcohol moderado	Límite de 2 copas/día para hombres y 1 copa/día para mujeres	2-4 mmHg

PA = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, PAS = presión arterial sistólica, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión)

Si conoce sus valores y controla sus resultados a lo largo del tiempo, puede notar cualquier cambio, detectar patrones y observar si los cambios que hizo están funcionando. Obtenga más información sobre cómo mejorar la presión arterial en la página de la American Heart Association: www.heart.org/HBP.

Visite **LoveYourHeartSD.org** para:

- 1 Conocer sus valores y qué significan
- 2 Mantenerse activo y controlar el estrés
- 3 Tener una dieta saludable y reducir el consumo de sodio
- 4 Dejar el hábito de fumar y beber alcohol
- 5 Encontrar pruebas de presión arterial gratuitas, eventos virtuales, consejos y actividades durante la semana de acción Ama tu Corazón

Envíe los resultados de su presión arterial durante la

**SEMANA DE ACCIÓN
AMA TU CORAZÓN**



¡12 al 20

de Febrero!

¡Reciba un cubrebocas gratis por participar!

Escanea el código QR para visitar: LoveYourHeartSD.org

La presión arterial alta (o hipertensión) es cuando la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales es demasiado alta persistentemente. Esto puede dañar el corazón, los pulmones, las arterias y las venas y podría causar un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud. Pero con un buen tratamiento y manejo, puede controlar su presión arterial para tener una vida larga y saludable.

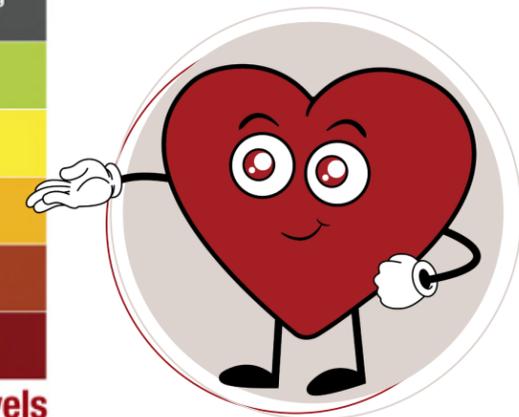
Conozca sus números

La mejor forma de saber si tiene presión arterial alta es medírsela. Casi la mitad de los estadounidenses adultos tienen presión arterial alta, y muchos ni siquiera saben que la tienen alta, porque la mayoría de las veces no hay síntomas evidentes.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels



Su presión arterial se registra como dos números, sistólica/diastólica:



- La presión arterial **sistólica** es el primer número (número superior) y muestra la presión de la sangre contra las paredes de las arterias **cuando late el corazón**.
- La presión arterial **diastólica** es el segundo número (número inferior) y muestra la presión de la sangre contra las paredes de las arterias **cuando el corazón está en reposo**.

Obtenga más información sobre los cinco niveles de presión arterial reconocidas por la American Heart Association, visite: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings."



LoveYourHeartSD.org

Cómo medir la presión arterial



Guías sobre la presión arterial

¿Está su presión arterial en un rango saludable o no? Revise su presión arterial y mídase regularmente para conocer sus valores y ver patrones o cambios.



1 Descanse durante, al menos, 5 minutos. Permanezca sentado en un lugar tranquilo, con la espalda apoyada en el respaldo, sin cruzar las piernas y con los pies planos sobre el piso. No fume, no haga ejercicio ni ingiera bebidas con cafeína o alcohol durante 30 minutos antes de medirse la presión.

2 Retire la ropa gruesa del área superior del brazo izquierdo.

3 Coloque el brazalete en su brazo izquierdo de forma tal que la mitad del brazalete esté a la altura del corazón.



4 Revise el tamaño y ajuste del brazalete. La parte de abajo del brazalete debería estar aproximadamente a 1/2 pulgada arriba de la parte interna del codo.

5 El conducto de aire debería estar apoyado sobre la parte interna del codo y debe asegurarse de que el brazo esté apoyado sobre una superficie firme.

6 *Presione el botón "START/STOP" para iniciar la medición. Permanezca sentado y tranquilo y evite hablar mientras el aparato mide. Realice dos mediciones como mínimo con 1 minuto de diferencia entre sí.

*Asegúrese de llevar el monitor de presión arterial a su próxima cita médica para asegurarse que las mediciones sean precisas y que lo esté utilizando correctamente.

Nivel	Presión arterial sistólica (mmHg)		Presión arterial diastólica (mmHg)	Síntomas	Recomendaciones de seguimiento
Normal	<120	Y	<80		Volver a revisar anualmente o cuando lo recomiende el médico
Elevada	120-129	Y	<80		Acuda a una consulta de seguimiento con su médico dentro de los próximos 3 meses
Hipertensión, etapa 1	130-139	O	80-89		Acuda a una consulta de seguimiento con el médico dentro del próximo mes; si no tiene seguro, llame al 211 para encontrar un centro de salud comunitario cerca
Hipertensión, etapa 2	≥ 140	O	≥ 90		
Urgencia por hipertensión*	≥ 180	Y/O	≥ 120	No	Acuda a una consulta de seguimiento con el médico de inmediato; si no tiene seguro, llame al 211 para encontrar un centro de salud comunitario cerca
Emergencia por hipertensión *	≥ 180	Y/O	≥ 120	Sí (dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, adormecimiento/debilidad, cambios en la vista o dificultad para hablar)	Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias

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

*Nota: Si su presión arterial excede repentinamente los valores de 180/120, espere cinco minutos y vuelva a medirse la presión arterial. Si sus valores continúan siendo inusualmente altos, comuníquese con su médico de inmediato. Si su presión arterial es superior a 180/120 y siente dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, adormecimiento/debilidad, cambios en la vista o dificultad para hablar, no espere a ver si la presión baja por sí sola, llame al 911.

Ama tu Corazón está patrocinado por el Condado de San Diego y las siguientes organizaciones:



Con apoyo para la distribución de las siguientes organizaciones:

