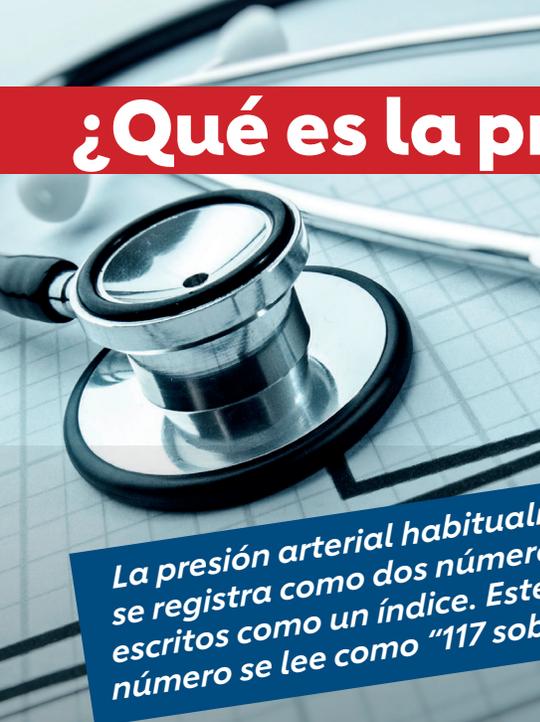


¿Qué es la presión arterial?



La presión arterial habitualmente se registra como dos números, escritos como un índice. Este número se lee como "117 sobre 76".

El primer paso para controlar la presión arterial es comprender el significado de los niveles y lo que se considera como presión arterial **NORMAL, ELEVADA o ALTA** y **CRISIS DE HIPERTENSIÓN**.

117

76

SISTÓLICO (número superior)

El número superior de los dos mide la **presión de las arterias cuando late el corazón** (durante la contracción del músculo cardíaco).

DIASTÓLICO (número inferior)

El número inferior de los dos mide la presión de las arterias **cuando el corazón está en reposo entre latidos**.

¿Por qué la presión arterial se mide en mm Hg?

La abreviación mm Hg quiere decir **MILÍMETROS DE MERCURIO**.

En el primer medidor de presión preciso se usó mercurio y se sigue usando hoy en día como la unidad de medida estándar para la presión.

Categorías de presión arterial de la American Heart Association	Lectura sistólica (mm Hg)		Lectura diastólica (mm Hg)
NORMAL	menos de 120	y	menos de 80
ELEVADA	120-129	y	menos de 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA NIVEL 1	de 130 a 139	o	de 80 a 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA NIVEL 2	>140	o	>90
CRISIS DE HIPERTENSIÓN <i>Consulta a tu médico de inmediato</i>	más de 180	o igual	más de 120

¿Cómo puedo controlar mi presión arterial?



Mejora tu alimentación

Consume una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, carne de ave, pescados y frutos secos. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas y la sal.



Deja de fumar

Cada vez que fumas un cigarrillo, se puede provocar un aumento temporal de la presión arterial.



Haz actividad física

La actividad física no solo ayuda a controlar la presión arterial, sino que también ayuda con el peso y los niveles de estrés.



Limita el consumo de sodio

Restringe la cantidad de sodio que ingieres cada día. Estos son algunos alimentos comunes cargados de exceso de sodio: embutidos, pizza, sopa enlatada, pan y panecillos, sándwiches de comida rápida; burritos y tacos.



Mantén un peso saludable

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir la presión arterial alta.

Para obtener más información, visita www.heart.org/BPlevels



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™