

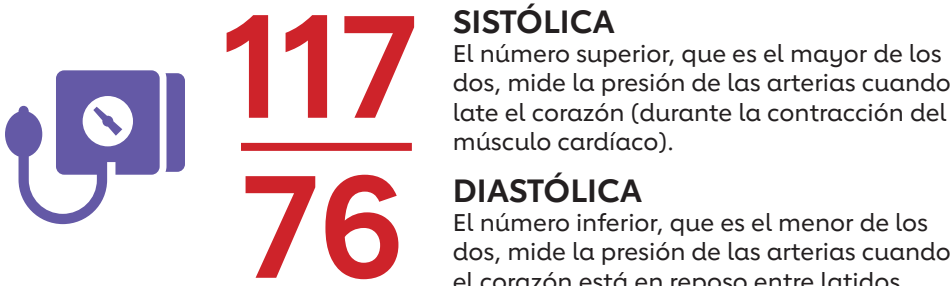


# CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

## ✓ **COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

## ✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

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

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)



## **CONSEJOS**



### **COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



### **CONTROLE SU PESO**

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



### **EVITE LA NICOTINA**

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



### **DUERMA BIEN**

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.