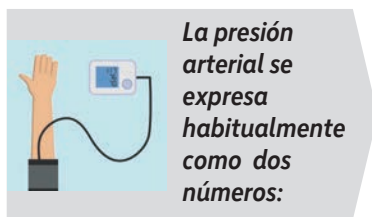




CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

1 COMPRENDE LOS VALORES

El primer paso para controlar la presión arterial es comprender el significado de los valores y saber qué se considera presión arterial normal o alta, hipertensión arterial y crisis de hipertensión. heart.org/BPlevels



La presión arterial se expresa habitualmente como dos números:

117
76

Sistólica: El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

Diastólica: El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee "117 sobre 76 milímetros de mercurio".

CATEGORÍAS DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg		DIASTÓLICA mm Hg
Normal	inferior a 120	y	inferior a 80
Presión arterial alta	120 a 129	y	inferior a 80
Hipertensión arterial en fase 1	130 a 139	o	80 a 89
Hipertensión arterial en fase 2	140 o más	o	90 o más
Crisis de hipertensión (llama al médico inmediatamente)	superior a 180	y/o	superior a 120

2 SIGUE LOS VALORES



American Heart Association.
Check. Change. Control.®



Revise.

Cambie.

Controle.

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

Acuerdo de suscripción a Revise. Cambie. Controle. te ayuda a saber si consigues reducir la presión arterial.

Realiza un seguimiento online en ccctracker.com/AHA

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos muy procesados. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a regular la presión arterial, el peso y el estrés. heart.org/MoveMore



CONTROLA TU PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir la hipertensión arterial. heart.org/Weight



NO FUMES

Cada vez que fumas, vaporeas o consumes tabaco de otro modo, existe el riesgo de que la nicotina produzca un aumento temporal de la presión arterial. heart.org/Tobacco



DUERME BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 6 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

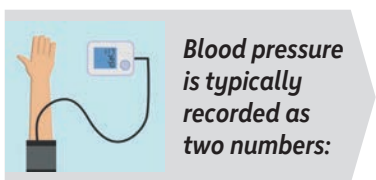
MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/HBP



HOW TO MANAGE BLOOD PRESSURE

1 UNDERSTAND READINGS

The first step to managing blood pressure is to understand what the levels mean and what is considered normal, elevated, high blood pressure (hypertension) and hypertensive crisis. heart.org/BPlevels



Blood pressure is typically recorded as two numbers:

117
76

Systolic
The top number, the higher of the two numbers, measures the pressure in the arteries when the heart beats (when the heart muscle contracts).

Diastolic
The bottom number, the lower of the two numbers, measures the pressure in the arteries when the heart is resting between heart beats.

Read as "117 over 76 millimeters of mercury."

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (top number)		DIASTOLIC mm Hg (bottom number)
Normal	less than 120	and	less than 80
Elevated Blood Pressure	120 to 129	and	less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130 to 139	or	80 to 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (Call your doctor immediately)	higher than 180	and/or	higher than 120

2 TRACK LEVELS



American Heart Association.
Check. Change. Control.®



Check.



Change.



Control.

Health care providers can take blood pressure readings and provide recommendations.

Check. Change. Control. helps you track your progress in reducing blood pressure.

Track online at ccctracker.com/AHA

LEARN MORE AT HEART.ORG/MYLIFECHECK AND HEART.ORG/HBP

3 TIPS FOR SUCCESS



EAT SMART

Eat a healthy diet of vegetables, fruits, whole grains, beans, legumes, nuts, plant-based proteins, lean animal proteins and fish. Limit sodium, saturated fats and added sugars. Limit sugary foods and drinks, fatty or processed meats, salty foods, refined carbohydrates and highly processed foods.

heart.org/EatSmart



MOVE MORE

Physical activity helps control blood pressure, weight and stress levels. heart.org/MoveMore



MANAGE WEIGHT

If you're overweight, even a slight weight loss can reduce high blood pressure. heart.org/Weight



DON'T SMOKE

Every time you smoke, vape or use tobacco, the nicotine can cause a temporary increase in blood pressure. heart.org/Tobacco



SLEEP WELL

Short sleep (less than 6 hours) and poor-quality sleep are associated with high blood pressure.