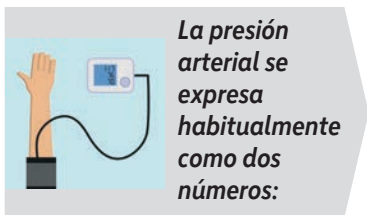


# CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

## 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](http://heart.org/BPlevels)



**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



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](http://ccctracker.com/AHA)

## 3 CONSEJOS



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](http://heart.org/EatSmart)



La actividad física ayuda a regular la presión arterial, el peso y el estrés. [heart.org/MoveMore](http://heart.org/MoveMore)



Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir la hipertensión arterial. [heart.org/Weight](http://heart.org/Weight)



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](http://heart.org/Tobacco)



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

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](http://HEART.ORG/MYLIFECHECK) Y [HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)