

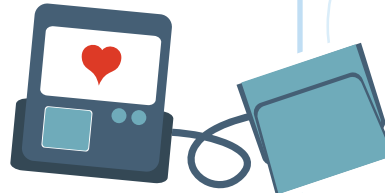
# ¿CONOCE SU PRESIÓN ARTERIAL (PA)?

## Cómo comprobar la presión arterial



### PASO 1: BUSQUE UN ESFIGMOMANÓMETRO

Si no dispone de un esfigmomanómetro de calidad en su hogar, acuda a una farmacia o a la consulta del profesional de la salud que le atiende.



### PASO 2: SIÉNTESE Y RELÁJESE

Siéntese tranquilamente durante cinco minutos antes de realizar la toma de la PA. Coloque el manguito directamente sobre la piel, mantenga los dos pies sobre el suelo, apoye la espalda y relájese durante la toma de la PA.



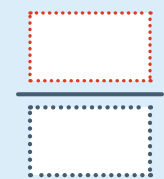
### PASO 3: ANOTE LOS NÚMEROS Y COMPÁRELOS CON LOS DE LA TABLA

Si la presión arterial es alta, consulte a su profesional de la salud para reducirla. La hipertensión supone un riesgo grave de accidentes cerebrovasculares y cardiopatías.

### CÓMO REGISTRAR LA LECTURA:

Presión sistólica  
**117**  
Presión diastólica  
**76**

Mi lectura:



### ¿ES CORRECTA?

- Si la presión es elevada, espere varios minutos y vuelva a tomarla
- El ejercicio, el tabaco y el café pueden provocar un aumento en la PA

Su profesional de la salud interpretará esta presión arterial como **"117 sobre 76"**

CADA AUMENTO DE

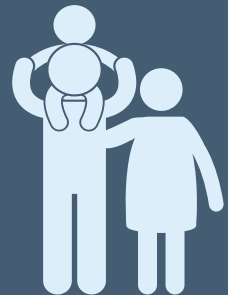
**20 PUNTOS**

en la PA sistólica



**DUPLICA**

EL RIESGO DE MUERTE provocada por accidentes cerebrovasculares, cardiopatías u otras enfermedades vasculares



Un mayor control de la HTA

**PUEDE SALVAR MÁS VIDAS**

### UTILICE LA HERRAMIENTA DE SEGUIMIENTO REVISE. CAMBIE. CONTROLE.® PARA MONITOREAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Visite [www.ccctracker.com/aha](http://www.ccctracker.com/aha) para registrarse. Necesitará una dirección de correo electrónico y un código de campaña para crear su cuenta. Busque el código en el mapa de su estado. El seguimiento y la creación de hábitos más saludables pueden dar lugar a una mejora continuada.

# 3 PASOS PARA ALCANZAR LAS METAS DE SU PRESIÓN ARTERIAL

## 1 REVISE sus valores de PA

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	más alta de 180	y/o	más alta de 120

### PRESIÓN ARTERIAL ALTA / NIVEL 1

\*Recomendaciones: Evaluación de riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares cada 10 años. Si el riesgo es menor al 10%, cambios en el estilo de vida y repetición de la evaluación a los 3 - 6 meses. Si es más alto, cambios en el estilo de vida y medicación con seguimientos mensuales hasta que la PA se normalice.

### PRESIÓN ARTERIAL ALTA / NIVEL 2

\*Recomendaciones: Cambios en el estilo de vida y 2 tipos distintos de medicamento con seguimientos mensuales hasta que la PA se normalice.

**CRISIS DE HIPERTENSIÓN** Consulte a su médico de inmediato

\* Las recomendaciones individuales deben ser realizadas por su médico.

## 2 CAMBIE y vuelva a revisar

- Comprométase con el proceso de mejorar su PA.
- Defina metas pequeñas y viables y observe cómo mejoran sus valores.

## 3 CONTROLE y logre su meta de PA

**OPORTUNIDADES DE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA IMPORTANTES PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL:**



**REDUCCIÓN DE PESO**  
↓ 5 mm Hg



**ACTIVIDAD FÍSICA**  
↓ 5 - 8 mm Hg



**DIETA D.A.S.H.**  
↓ 11 mm Hg



**MODERACIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL**  
↓ 4 mm Hg



**REDUCCIÓN DE LA INGESTA DE SODIO**  
↓ 5 - 6 mm Hg

### OTROS CONSEJOS QUE LE PERMITIRÁN ALCANZAR SUS METAS:

- Tenga en mente las metas a largo plazo: reducción de los riesgos y un estilo de vida más saludable
- Obtenga el apoyo de amigos y familia
- Celebre cada pequeño cambio y mejora