

Mi Meta de Presión arterial es:

Presión arterial sistólica
(número superior)



Presión arterial diastólica
(número inferior)



PREGUNTAS QUE DEBE HACER A SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA:

¿Qué ha cambiado desde mi última visita?

¿Qué metas específicas tengo para mi próxima visita?

¿Cuáles son los efectos secundarios de mis medicamentos?

¿Hay genéricos de mis medicamentos u otras formas en que pueda reducir los costos?

IMPORTANTE:

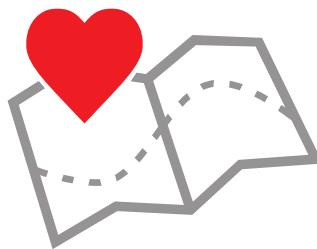
Si usted alguna vez ha experimentado dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de cabeza, mareos o dolores de espalda, o de estómago,

LLAME AL 911.



¡CONOZCA SUS NÚMEROS!

Hágase revisar regularmente la presión arterial por su proveedor de atención médica. También puede hablar con ellos sobre el uso de un monitor de la presión arterial en el hogar o de los lugares en su comunidad a donde puede ir a que le tomen la presión arterial. ¡Manténgase en el camino hacia su meta de una presión arterial saludable!



Para obtener más información,
por favor visite
mass.gov/bloodpressure



DEPARTAMENTO DE
SALUD PÚBLICA DE
MASSACHUSETTS

HD2196 (Spanish)

MI CAMINO **hacia** **una Presión** **Arterial Saludable**



Spanish

Si usted sufre de hipertensión arterial, conozca los pasos que puede seguir para controlarla.



¿Qué es la Presión Arterial?

La presión arterial es una medición de qué tan fuerte trabaja su corazón para bombear la sangre a través de sus arterias. Su lectura de presión arterial tiene un número superior y un número inferior:

La presión arterial sistólica (el número superior)

mide la presión en sus arterias a medida que late su corazón. ➔ **Menos de 120**

La presión arterial diastólica (el número inferior)

mide la presión en sus arterias mientras el corazón descansa entre los latidos. ➔ **Menos de 80**

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es cuando su presión arterial es de

130 o más
80 o más



A la presión arterial alta también se le llama **hipertensión**. Algunas veces, también es conocida como el "asesino silencioso", porque usted puede tenerla y no sentir ningún síntoma. Puede ser tratada y controlada con cambios de estilo de vida saludable y con medicamentos.

Si no es controlada, la hipertensión arterial puede provocar problemas de salud, como un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, enfermedad cardíaca o enfermedad renal.

ME DIAGNOSTICARON HIPERTENSIÓN ARTERIAL. ¿Y AHORA QUÉ?

- 1 Conozca su meta de presión arterial.**
Su proveedor le ayudará a establecer una meta de presión arterial adecuada para usted. Asegúrese de hacerse revisar regularmente la presión arterial.
- 2 Hable con su proveedor acerca de los medicamentos para la presión arterial.**
Si le han recetado medicamentos, tómelos siempre siguiendo las instrucciones del médico, aun si no se siente enfermo.
- 3 Manténgase en un camino saludable.**
Encuentre maneras de incorporar los cambios saludables presentados a continuación. Y asegúrese de medirse la presión arterial con regularidad.

Pasos Saludables Hacen La Diferencia



Caminar 30 minutos, 5 días a la semana puede reducir su presión arterial (el número superior) en **10 puntos**.



Dejar de fumar/tabaco puede reducir su presión arterial en **5 – 10 puntos**.



Adelgazar entre 5 – 10 libras de peso puede reducir su presión arterial en **5 puntos**.

¡CADA 5 PUNTOS DE DISMINUCIÓN

de la presión arterial reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en **34%** y el riesgo de ataque cardíaco en **21%**!

DESTINO:

Presión Arterial Saludable

Inicie el camino a una presión arterial más baja con estos pasos saludables...



Consuma menos sal

Consumir demasiada sal, también llamada sodio, puede subir su presión arterial. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los alimentos que contengan menos sodio.

Elija alimentos saludables

Coma más verduras, granos integrales, frutas, pescado, carne de ave y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Consuma menos carne roja.



Haga ejercicio físico

La actividad física moderada fortalece su corazón de manera que puede bombear la sangre más fácilmente. También es útil controlar el estrés, otra de las causas de la hipertensión arterial. Fijese una meta de 30 minutos al día de actividad física moderada, al menos 5 días a la semana.

Deje de fumar

Fumar puede subir su presión arterial y le pone en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Pero el riesgo puede reducirse rápidamente, en tan poco tiempo como de dos semanas a tres meses, después de dejar de fumar. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite el sitio makesmokinghistory.org.



Limite el alcohol

Beber demasiado alcohol puede subir su presión arterial. Pregunte a su equipo de atención médica sobre qué es saludable para usted.

