

3 cosas que hay que saber sobre la presión arterial alta

La presión arterial alta, o hipertensión, sucede cuando hay mucha presión o sobrecarga en los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos transportan nutrientes a todo el cuerpo.



UCLA

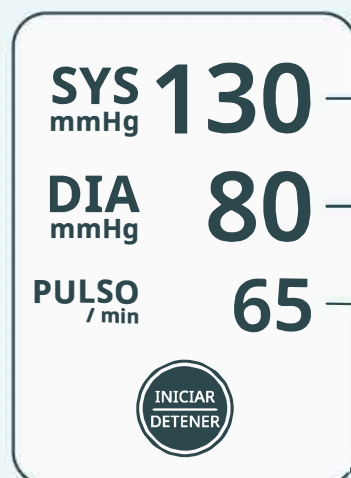
This project is funded by the National Institutes of Health DECIPIER Alliance and was developed in partnership with RAND. NINHLBI Grant # UH3HL154302



1

Mida la presión arterial para saber si está alta

Su equipo de atención médica tal vez pueda ayudarle a conseguir un monitor de presión arterial de uso personal.



Valor de la presión arterial sistólica

Valor de la presión arterial diastólica

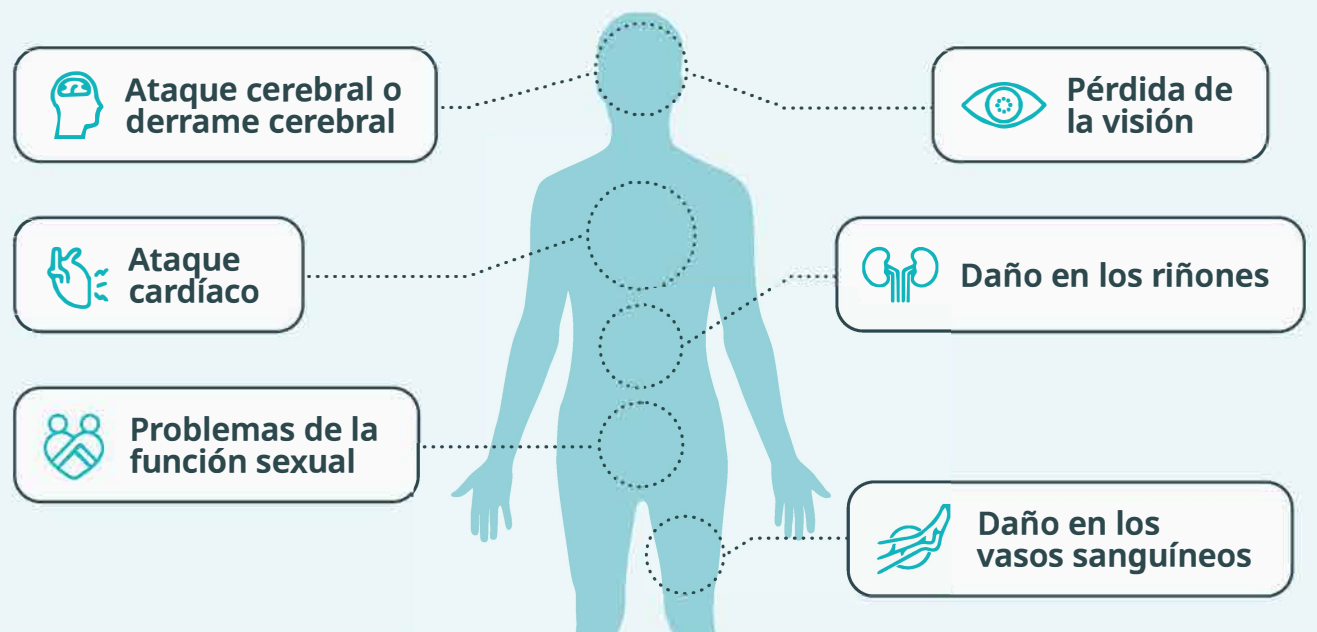
Frecuencia cardíaca

Pregúntele a su médico cuáles son los valores ideales de presión arterial para usted.



2

Controlar la presión arterial alta ayuda a prevenir problemas de salud graves



3

Los hábitos diarios saludables y ciertas medicinas ayudan a tener una presión arterial saludable



Lleve una vida activa

Trate de hacer actividad física 3 horas o más a la semana.



Consuma menos sal ("sodio")

Lea las etiquetas nutricionales. Trate de consumir menos de 1 cucharadita (o 1,500 mg) de sodio por día.



Tome las medicinas como le indicaron

Use un pastillero o póngase una alarma diaria para no olvidar tomar las medicinas.



Cómo informarse más

Comuníquese con el consultorio de su médico por una consulta de seguimiento o un control de la presión arterial.

Pida recursos para la educación de pacientes, como videos y folletos adaptados a su caso.



Escanee el código para conseguir recursos sobre la presión arterial alta
www.bit.ly/lahealth_bp_es