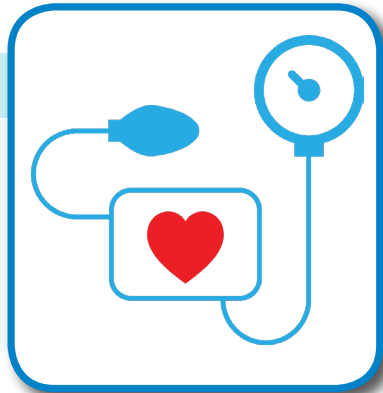





Presión arterial



¿Qué es la presión arterial?

- La sangre se traslada por el cuerpo en vasos sanguíneos llamados arterias.
- La presión arterial es la cantidad de presión contra las arterias cuando late el corazón.


¿Qué es una buena presión arterial?


- La mejor presión arterial para la mayoría de las personas es menos de 120/80. 
- La presión arterial alta se denomina hipertensión.
- Pregunte a su médico en cada visita cuál es su meta de presión arterial _____  


Es importante que conozca su presión arterial. Puede tener presión arterial alta y no saberlo. La presión arterial alta con frecuencia se denomina “la asesina silenciosa”.


¿Por qué es mala la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede causar:

- Ataque cardíaco y otros problemas cardíacos 

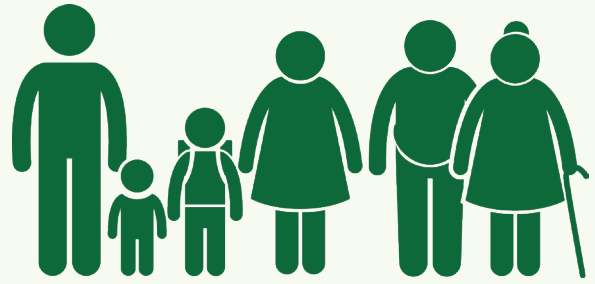
- Accidente cerebrovascular 

- Problemas de riñón 

- Problemas oculares 

¿Qué causa la presión arterial alta?

- La presión arterial alta puede darse en familias.
- Sus probabilidades de tenerla también suben cuando envejece y si tiene otros problemas médicos como enfermedad cardíaca, enfermedad renal o diabetes.



Puede ayudar a controlar su presión arterial tomando decisiones saludables

SALUDABLES



No fumar



Hacer ejercicio



Peso saludable



Dieta saludable



No beber mucho alcohol



Controlar el estrés y la ira



Dormir lo suficiente

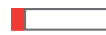


Consultar a su médico



Tomar medicamentos,
de ser necesario

NO SALUDABLES



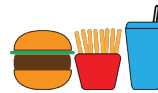
Fumar



No hacer ejercicio



Tener sobrepeso



Dieta deficiente



Consumo excesivo de alcohol



No controlar el estrés y la ira



No dormir lo suficiente



No cumplir con las citas
de seguimiento