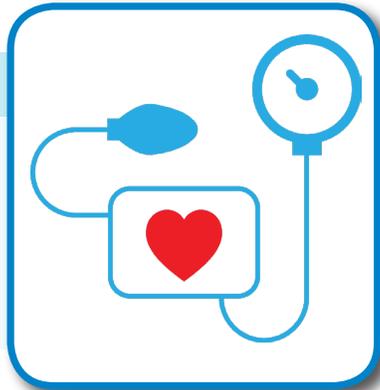


# Presión arterial



## ¿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 

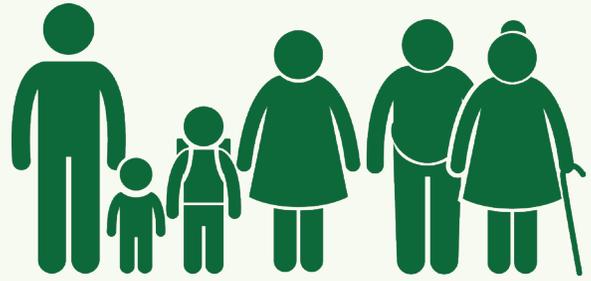
- Accidente cerebrovascular 

- 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



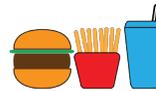
Fumar



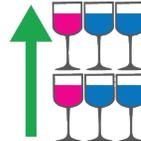
No hacer ejercicio



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