Cómo
controlar su

presión arterial

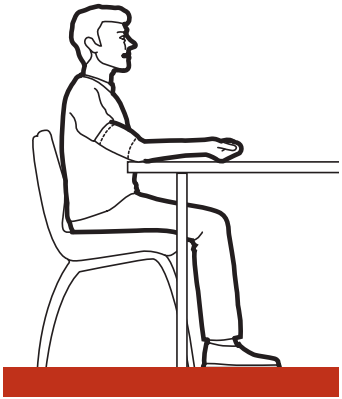
Tabla de Contenidos

Washington State Department of Health

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Cómo medir su presión arterial

Ya sea usted o su proveedor de atención médica quien mida su presión arterial, es importante usar el tamaño adecuado de banda para su brazo.



Los resultados pueden variar de un brazo a otro. Use el mismo brazo cada vez que se mida su presión arterial.

Antes de empezar

- **No tome café por lo menos 30 minutos antes de medirse.**
- **No use tabaco o sus derivados por lo menos 30 minutos antes de medirse.**
- **No haga ejercicio o coma una comida grande dos horas antes de medirse.**
- **Use el baño. Una vejiga llena puede afectar sus resultados.**

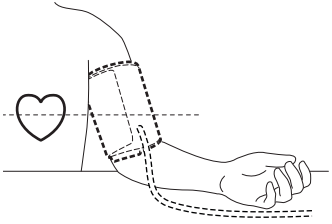
Para obtener medidas precisas, asegúrese de:

1. Siéntese tranquilo en una silla durante cinco minutos antes de realizar la medición.
2. Siéntese con su espalda apoyada y los pies planos sobre el piso.
3. Remover vestimenta que cubra su brazo.
4. Asegúrese de que su brazo esté apoyado a la misma altura de su corazón sobre una mesa o un apoyabrazos.
5. No hablar mientras se mide la presión arterial.

Conozca sus números – ¡anótelos!

El monitor medirá su presión arterial alta (sistólica) y baja (diastólica) y también su pulso.

120 ← **Sistólica**
80 ← **Diastólica**



Registre su presion arterial anotando la fecha y la lectura del monitor en el cuadro que se encuantra al dorso de este cuadernillo.

Si la lectura es muy diferente de lo que usted esperaba, consulte a su proveedor de servicios médicos para confirmar la lectura.

Usted *puede* controlar su presión arterial

- Le recomendamos que lleve su monitor de presión arterial a la oficina de su proveedor de servicios médicos dos veces al año para revisar que este calibrado.
- Trabaje junto con su proveedor de servicios médicos para monitorear y controlar su presión arterial.

La presión arterial cambia durante el día, así que es mejor si usted mide su presión arterial a la misma hora todos los días.

Lo que significan los números

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (valor más alto)		DIASTÓLICA mm Hg (valor más bajo)
NORMAL **¡Excelente!** Estos son los valores normales de presión arterial.	**MENOS DE 120**	**y**	**MENOS DE 80**
ELEVADA Está subiendo. Modifique su estilo de vida para evitar que estos valores suban y se conviertan en hipertensión.	**120–129**	**y**	**MENOS DE 80**
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1 Su presión arterial es alta. Debe ver a su proveedor de servicios médicos.	**130–139**	**o**	**80–89**
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2 Su presión arterial es muy alta. Busque asistencia médica de inmediato.	**140 O SUPERIOR**	**o**	**90 O SUPERIOR**
CRISIS DE HIPERTENSIÓN **(se necesita atención médica de emergencia)** Su presión arterial es peligrosamente alta. Llame al 911 ahora.*	**MAYOR DE 180**	**y/o**	**MAYOR DE 120**

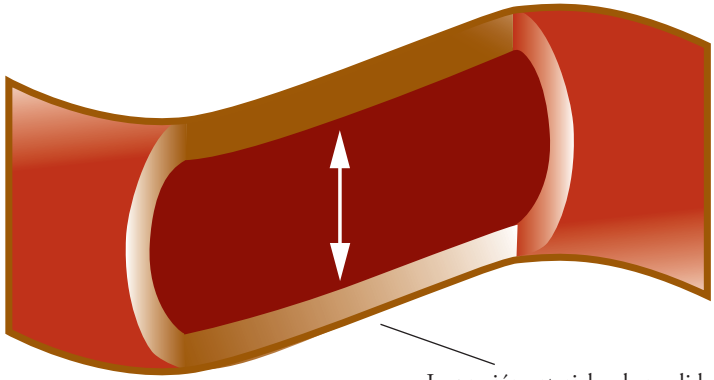
*Consejo de salud del Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Programa de prevención de las enfermedades cardíacas, apoplejías y diabetes) del Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington)

Adaptado de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). Creado por el Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health.

La presión arterial y su corazón

¿Qué es la presión arterial?

- Es la fuerza (presión) de la sangre en las arterias principales generada por la acción de bombeo del corazón.
- Cuando se mide su presión, usted está chequeando dos presiones, la *sistólica* y la *diastólica*.



La presión arterial es la medida de la fuerza aplicada contra las paredes de las arterias.

Sistólica

Es la presión en las arterias que ocurre cuando el corazón se contrae. **Es el número más grande de los dos números** reportados en una lectura de la presión arterial.

Diastólica

Es la presión en las arterias cuando el corazón se relaja y se llena de sangre. **Es el número más bajo de los dos números** reportados en una lectura de la presión arterial.

Las lecturas de presión arterial usualmente son reportadas en dos números. Por ejemplo, 110 sobre 70 (que se escribe 110/70).

Es importante controlar su presión arterial

La presión arterial alta (hipertensión) es la causa mayor de ataques del corazón, derrame cerebral, falla cardíaca e insuficiencia renal. Muchas personas tienen presión arterial alta y no lo saben. Se le llama con frecuencia "el asesino silencioso" porque casi no hay síntomas. En los Estados Unidos, la presión arterial provoca alrededor de 1,000 muertes por día.

Controle su presión arterial haciendo cambios en su estilo de vida

Usted puede hacer cambios simples para controlar su presión arterial, tener un corazón más saludable y no sufrir un derrame cerebral.

- **Deje el tabaco.**
  - Visite http://espanol.smokefree.gov/reciba-apoyo.
  - Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- **Controle su peso.**
  - Si tiene sobrepeso, incluso una pequeña pérdida de peso puede ayudarle a bajar su presión arterial.
- **Muévase más – haga ejercicio.**
  - 30 minutos de actividad moderada, como caminar, 5 días a la semana, puede bajar su presión arterial.

- **Coma una dieta baja en sodio (sal).**
  - Lea las etiquetas de las comidas.
  - Seleccione comidas con no más de 400 mg de sodio (sal) o comidas con no más de 10 por ciento del valor diario de sodio por porción.
  - Evite las comidas que tengan sal como uno de los primeros diez ingredientes.
  - Vea si hay sal escondida en los ingredientes que usa al hacer las comidas. Muchas comidas procesadas tienen altos contenidos de sodio (sal).
  - Consuma no más de 1,500 mg de sodio al día. La mayoría de los estadounidenses comen más del doble de esta cantidad por día.
- **Limite su consumo de alcohol a dos bebidas por día.**
- **Controle su diabetes.**
- **Controle su colesterol.**

Para aprender más:

Quitline.com: 1-855-DEJELO-YA

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association): http://es.heart.org

Doblar en la línea de puntos.

¿Por qué **es tan importante**

controlar mi presión arterial?

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia:

- **Caminar por 30 minutos cada** día puede disminuir su presión arterial 10 puntos.
- **Perder de 5–10 libras** de peso puede bajar su presión arterial 5 puntos o más.
- **Dejar el tabaco** puede bajar su presión arterial de 5–10 puntos.

Antes de medirse la presión arterial:

- **No beba café** ni consuma tabaco durante, al menos, 30 minutos antes de realizar la medición.
- **Vaya al baño** antes de realizar la medición. Una vejiga llena puede modificar la lectura.
- **Siéntese con la espalda apoyada contra** el respaldo de la silla y los pies apoyados en el piso.

Su proveedor de salud:

_____

_____

Teléfono de su proveedor de salud:

_____

Washington State Department of Health
DOH 345-274 January 2018 Spanish

Planilla de control y seguimiento de la presión arterial

Fecha	Mi Presión Arterial	Fecha	Mi Presión Arterial
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____

Mi meta de presión arterial:

_____/_____

Para imprimir copias en línea, visite: http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker. Para ordenar copias, llame al: 360-236-3770.

Cómo ordenar más copias

Para imprimir copias en línea, visite:
http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure
Para ordenar copias, llame al: 360-236-3770

Reconocimientos

Agradecemos a las siguientes organizaciones por haber contribuido con este manual:

- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)/American Stroke Association (Asociación Estadounidense para la Prevención de los Accidentes Cerebrovasculares)
- Tobacco Prevention and Control Program (Programa de Control y Prevención del Consumo del Tabaco) del Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington)

Las recomendaciones de salud en este manual son brindadas por el Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Programa de prevención de las enfermedades cardíacas, apoplejías y diabetes) del Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington).

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 345-273 January 2018 Spanish