

Sepa Sus Números

¡Sepa los números de su PRESION ARTERIAL y escríbalos!

- ◆ Pregúntele a su doctor o enfermera cuales son los números de su presión arterial.
- ◆ **Escríbalos.**
- ◆ Los números mejorarán a medida que usted trabaja con su doctor y hace cambios positivos en su estilo de vida.

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

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

* 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)