

Qué puedo hacer para controlar la presión arterial alta



Manténgase activo. Realice actividad física, al menos, tres veces por semana durante 30 minutos. Diseñe con su médico un plan de ejercicios adecuado para usted.



Coma sano. Evite alimentos con alto contenido de sal, grasas y azúcar. Agregue más frutas, vegetales y granos integrales a su dieta.



Controle el estrés. Aprenda a relajarse y a sobrellevar el estrés.



Mantenga un peso saludable. Pregúntele a su médico cuál es su peso ideal.



Deje de fumar.



Reduzca el consumo de alcohol.



Contrólese la presión arterial con frecuencia. Puede hacerlo en el consultorio del médico, en su hogar o en una farmacia local.



Visite a su médico con frecuencia. Pregúntele cómo puede controlar la presión arterial alta y siga el plan de tratamiento de su médico.

Para obtener información relacionada con educación sobre la salud, como información para dejar de fumar:

Llame a la Línea de Información para Educación sobre la Salud al 1-800-804-6074 (TTY/TDD: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. o visite www.CalVivaHealth.org.

¿Quiere dejar de fumar?

Comuníquese con la Línea de Ayuda para Fumadores de California al

**1-800-NO BUTTS o
1-800-662-8887 (TTY/TDD: 711).**

Los asesores están disponibles los días de semana de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. y los sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BRO049953SO00 (2/21)



Consejos Fáciles para Controlar la Presión Arterial Alta

SÍGALOS POR SU SALUD





Conozca los signos de la presión arterial alta

Consulte su presión arterial en la tabla. Los números de la presión arterial incluyen los valores de la presión sistólica y diastólica.

- **La presión arterial sistólica** es la presión que se ejerce cuando el corazón late y bombea sangre.
- **La presión arterial diastólica** es la presión que se ejerce cuando el corazón está en reposo entre latidos.
- Los números de la presión arterial se indican con el valor de la presión arterial sistólica arriba o antes del valor de la presión arterial diastólica, por ejemplo, 120/80.

En la tabla, se muestran los valores normales para adultos y con qué valores usted corre un mayor riesgo de tener problemas de salud. Tenga en cuenta lo siguiente:

- La presión arterial puede cambiar durante el día. Esto le sucede incluso a las personas que tienen presión arterial normal.
- Si la mayor parte del tiempo su presión arterial se mantiene por encima de lo normal, usted está en riesgo y tendrá que tomar medidas para controlarla.

¿Qué es la Presión Arterial Alta?

Si tiene presión arterial alta, su corazón debe realizar un esfuerzo mayor para bombear sangre a todo el cuerpo. Esto también se denomina “hipertensión”.

La presión arterial es la fuerza que hace la sangre al empujar las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando la presión arterial alta no se controla, puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral o, incluso, la muerte.

Consulte la tabla de presión arterial de la Asociación Americana del Corazón:

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Normal	Menos de 120 y	menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129, y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 1)	Entre 130 y 139, o bien	entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más, o bien	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180, o bien	más de 120