

Consejos para tomarse la presión arterial en casa

Estos consejos harán que la lectura de su presión arterial sea más precisa y ayudar a asegurar el tratamiento correcto.

- Descanse 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- No fume ni beba cafeína durante al menos 30 minutos antes de tomarse la presión
- Tómese la presión arterial antes (no después) de comer



- Siéntese en una posición cómoda, con la espalda apoyada y ambos pies en el piso (no cruce las piernas)
- Eleve su brazo a la altura del corazón apoyándolo sobre una mesa o un escritorio
- Tome 2 mediciones por la mañana y luego, después de esperar al menos 12 horas, tome otras 2 mediciones
- Anote sus mediciones en un cuaderno.
- A cada cita médica lleve con usted ese cuaderno y los medicamentos que tome para su presión arterial
- Hable con su médico para obtener más información sobre cómo monitorear en su casa la presión arterial

Conozca sus cifras

Tomarse y monitorear la presión arterial en casa puede ayudarle a controlarla.

Mi Cifras

_____/_____
(Sistólica/Diastólica)

Preguntas para su médico

Elaborado por la Texas Cardiovascular Disease and Stroke Partnership y el Programa contra las enfermedades del corazón y el derrame cerebral de Texas

dshs.texas.gov/heart



PRESIÓN ARTERIAL ALTA



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Conozca qué es la presión arterial alta y cómo controlarla

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre presiona contra las paredes de las arterias que transportan la sangre desde el corazón a otras partes del cuerpo. La presión sanguínea normalmente sube y baja a lo largo del día, pero puede dañar el corazón y ocasionar problemas de salud si se mantiene alta durante largo tiempo. La presión arterial alta se conoce también como hipertensión.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón o un accidente cerebrovascular, que son las principales causas de muerte entre la población.

La presión arterial se mide usando dos cifras. La primera cifra, conocida como presión arterial sistólica, representa la presión ejercida en sus vasos sanguíneos cuando su corazón late. La segunda cifra, conocida como presión arterial diastólica, representa la presión ejercida en sus vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y el siguiente.

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

¿Qué significan las cifras de mi presión arterial?

La presión arterial alta generalmente no tiene señales de aviso ni síntomas, de manera que mucha gente no se da cuenta de que la tiene. Solo hay una manera de saber si usted tiene la presión arterial alta: Pídale a un médico u otro profesional de la salud que le tome la presión.

Presión Normal	120/80 or below
Elevada	entre 120-129/80
Alta	130-139/80-89 or higher

Source: American Heart Association

Si tiene alguno de los siguientes síntomas y su presión arterial mide 180/120 o más, llame al 9-1-1:

- Dolor en el pecho
- Falta de aliento
- Dolor de la espalda
- Entumecimiento/debilidad
- Alteración de la visión
- Dificultad para hablar
- Dolor de cabeza intenso
- Sangrado nasal
- Ansiedad grave

Formas de bajar la presión arterial alta

- Hacer una dieta saludable
 - Como más fruta y más verduras
 - Evite consumer grasas saturadas
 - Reduzca la ingesta de sodio
- Tomar medicamentos
 - Siga las instrucciones de su medico o farmacéutico
 - Pregúntele a su medico o farmacéutico sobre las medidas que puede tomar para controlar su presión arterial
- Mantenerse físicamente activo
 - Haga tiempo para caminar durante el día
 - Haga algo que le guste como andar en bicicleta, Zumba o jardinería



- Beber menos alcohol
 - El consume excesivo de alcohol pone en riesgo la salud
- No fumar
 - Visite yesquit.org para recursos que le ayudarán a dejar de fumar
- Disminuir el nivel de estrés
 - Tomar medidas para reducir el estrés puede ayudar a mejorar su salud y su presión arterial