

# Conoce los números de la presión arterial



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Se expresa en dos números, como por ejemplo, 115/79 mmHg. El primer número es la sistólica, la presión cuando late el corazón. El segundo número, la diastólica, es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología ajustaron los números debido a que la cantidad de personas que sufren de derrames cerebrales e infartos cardiacos cada vez es mayor. Por lo general, la presión arterial elevada no presenta síntomas por lo que las personas no buscan atención médica y luego es demasiado tarde. Es importante que regularmente verifiques tu presión arterial y conozcas tus números para evitar complicaciones en tu salud.

## Los nuevos valores establecidos son los siguientes:

Presión arterial mmHg	Categoría
Menor de 120 sistólica y Menor de 80 diastólica	Normal
120 - 129 sistólica y Menor de 80 diastólica	Presión Arterial Elevada
130 - 139 sistólica o 80 - 89 diastólica	Hipertensión etapa 1
140 - 149 sistólica o 90 - 99 diastólica	Hipertensión etapa 2
180 o más sistólica y/o 120 o más diastólica	Crisis hipertensiva- debes buscar ayuda médica de inmediato. Puede requerir hospitalización si hay signos de daño a los órganos.

## Se recomienda que adoptes estilos de vida saludables para mantener la presión arterial en control:

- **Lleva una dieta saludable** - limita la cantidad de sodio a 2,300 mg al día (equivalente a una cucharadita de sal) y reduce los alimentos altos en grasa como los lácteos y las carnes.
- **Haz ejercicios regularmente** - al menos 30 minutos, 5 días a la semana.
- **Limita el consumo de alcohol** - beber en exceso puede hacer que tu presión aumente. Los hombres no deben beber más de dos tragos al día y las mujeres sólo un trago (un trago equivale a 1.5 onzas de licor fuerte como ron, vodka, whiskey, 12 onzas de cerveza o 5 onzas de vino).
- **No fumes** - te pone en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.
- **Controla el estrés**- aprende a relajarte y busca actividades que disfrutes.

Es importante que si tu presión sistólica está en 130 o más y tu diastólica en 80 o más acudas a tu médico para una evaluación. El visitar a tu médico regularmente y hacer cambios en tus estilos de vida te ayudarán a gozar de mejor salud.

**Humana**®

PRHK5FRSP

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES

Tomado y Adaptado Asociación Americana del Corazón

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).