

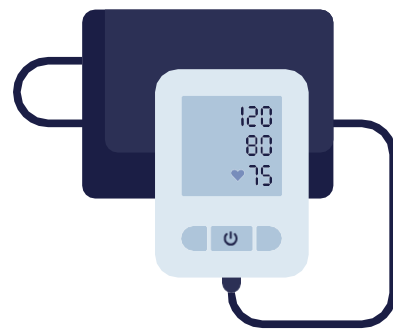
PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial es una medida de la fuerza con la que la sangre empuja las arterias a medida que avanza por el cuerpo. La presión arterial sube y baja naturalmente durante el día. Pero si se mantiene demasiado alta, con el tiempo puede provocar problemas de salud, como infartos, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia cardíaca. La presión arterial alta también se llama hipertensión.

A menudo, es posible que no haya signos o síntomas que le indiquen cuando su presión arterial está demasiado alta. La buena noticia es que la presión arterial alta se puede tratar o incluso prevenir.

QUÉ SIGNIFICAN LOS NÚMEROS

La presión arterial se expresa en dos números. La presión arterial sistólica es el número más alto y la presión arterial diastólica es el número más bajo. Según las nuevas pautas, la presión arterial normal es inferior a 120 mmHg/80 mmHg.



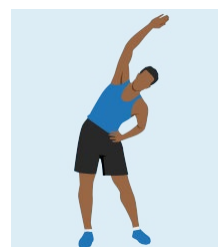
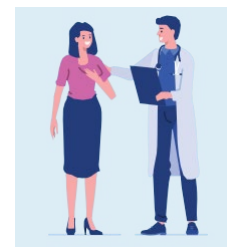
¿A QUÉ PUEDE LLEVAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SI NO SE TRATA?

- Accidente cerebrovascular
- Infarto, angina de pecho o ambos
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Enfermedad arterial periférica (EAP)

¿QUÉ PUEDE HACER PARA CONTROLAR SUS NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL?

- **Hágase chequeos periódicos:** consulte a su médico con regularidad y para un seguimiento constante.
- **Deje de fumar:** si fuma, deje de hacerlo ahora. Hable con su médico o llame a la línea para dejar de fumar 1-866-NJ-STOPS, IQuit (Condado de Bergen) 551-996-2038 o al Quit Center (condados de Hudson y Passaic) 551-996-1632 para obtener orientación.
- **Pierda peso:** si tiene sobrepeso, – incluso una pequeña pérdida de peso, especialmente alrededor del abdomen, ayuda a reducir la presión arterial, la glucosa en sangre y los niveles de colesterol.
- **Manténgase activo:** realice al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana, si no todos.
- **Coma saludable:** siga un plan de alimentación saludable. Puede ser útil consultar a un dietista.
- **Controle la presión arterial:** haga un esfuerzo por mantener una presión arterial normal
- **Reduzca su colesterol y triglicéridos**
- **Tome los medicamentos según ha sido recetado por su médico**

(Consulte el reverso para conocer las señales de advertencia de infarto y accidente cerebrovascular).



Escanee para ver
nuestras clases de
educación para la
comunidad



HackensackMeridianHealth.org

Esta información proporcionada es de naturaleza educativa y no pretende ser tomada como una recomendación específica. Hable con su proveedor de atención médica sobre su situación de salud específica.



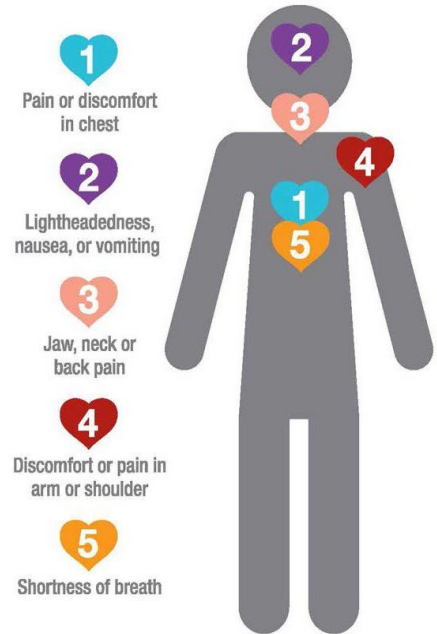
SIGNOS DE ALERTA DE INFARTO

- Malestar por presión en el centro del pecho
- Dolor que se irradia al brazo, mandíbula, hombro, espalda o cuello
- Dolor punzante en el pecho
- Dolor que se va y vuelve
- Corazón palpitante
- Comenzar a sudar sin motivo
- Falta de aire
- Náuseas, vómitos o indigestión
- Cansancio extremo



American
Heart
Association.

Common Heart Attack Warning Signs



Learn more at Heart.org/HeartAttack.

SIGNOS DE ALERTA DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR: B.E.F.A.S.T. (del inglés, actúe rápido)



BALANCE (EQUILIBRIO)

Esté atento ante una pérdida repentina del equilibrio.



EYES (OJOS)

Compruebe si hay pérdida de visión.



FACE (ROSTRO)

Fíjese si la sonrisa es desigual. ¿Se cae un lado o está entumecida? Pídale a la persona que sonría.



ARM (BRAZO)

Compruebe si uno de sus brazos o una pierna está débil o entumecida. Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se queda hacia abajo?



SPEECH (HABLA)

Escuche las dificultades con el habla: ¿arrastra las palabras, no puede hablar o tiene dificultades para comprender? Pídale a la persona que repita una oración simple, como "el cielo es azul". ¿Repite correctamente la frase?



TIME (TIEMPO)

Llame al 911 de inmediato.