



*División de Manejo Clínico  
Departamento de Manejo Preventivo*

# ***Cuide su Presión Arterial***



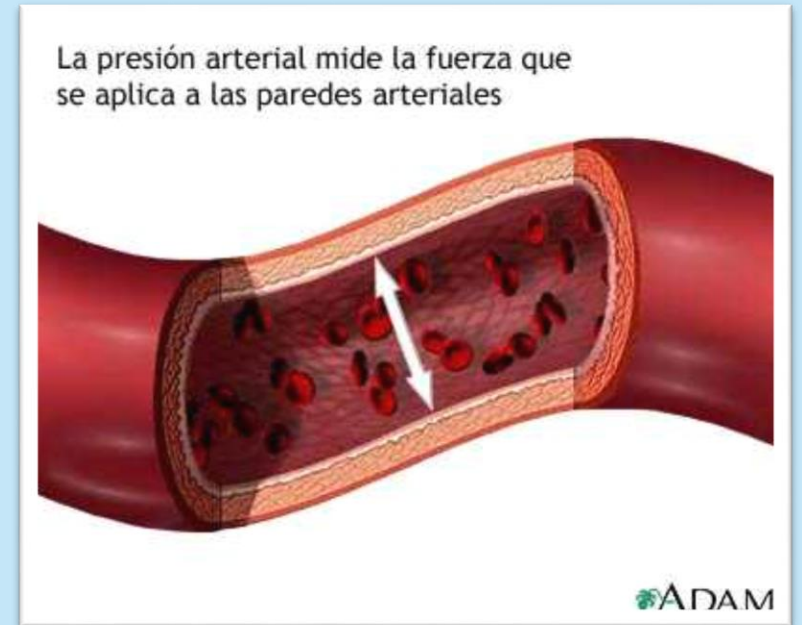
**Federal Employees Health Benefit Program**



**BlueCross BlueShield of Puerto Rico**

# Sabía usted que...

- La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre a través de las paredes de las arterias cuando el corazón bombea la sangre.
- La alta presión arterial podría causar serios problemas de salud como por ejemplo: enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular (derrame cerebral), insuficiencia renal, entre otros.



# Sabía usted que...

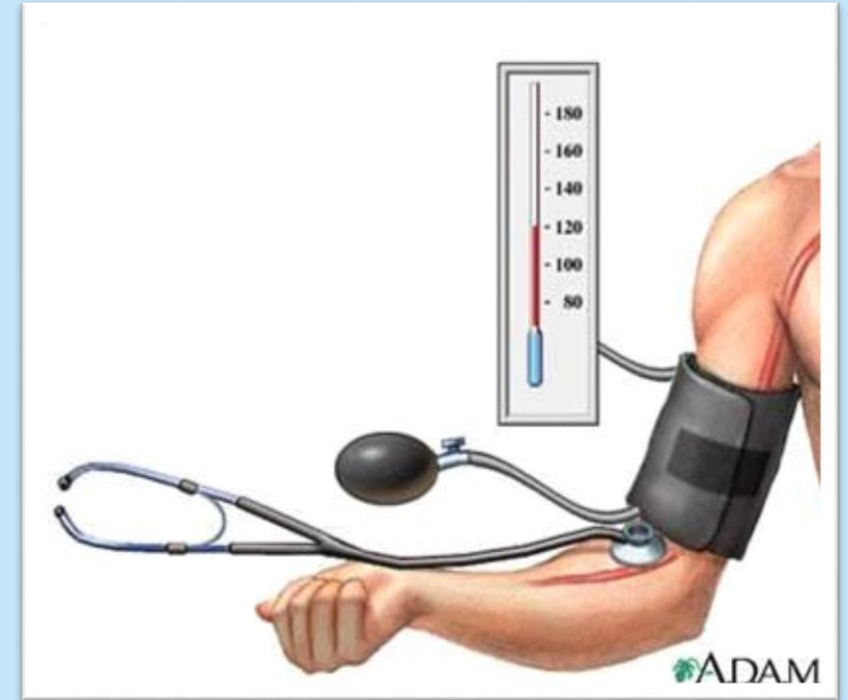
La presión arterial se miden en dos números:

- El número superior, llamado **Presión Sistólica** es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late.
- El número inferior, llamado **Presión Diastólica**, se refiere cuando el corazón descansa ente cada latido.



## Sabía usted que...

- Los valores deseables para la presión arterial es menos de 120/80 mmHg.
- La presión arterial se considera **alta** si la presión es igual o mayor a 130/80 mmHg consistentemente.



# Sabía usted que...

Niveles normales	sistólica: menor a 120 mmHg diastólica: menor a 80mmHg
Niveles en riesgo (prehipertensión)	sistólica: 120–139 mmHg diastólica: 80–89 mmHg
Niveles elevados	sistólica: 140 mmHg o más diastólica: 90 mmHg o más



# Sabía usted que...

Algunos factores de riesgo que pueden aumentar la presión arterial son:

- Historial familiar
- Diabetes
- Falta de actividad física
- Obesidad
- Uso del tabaco
- Dieta alta en sodio (sal)



# Sabía usted que...

La presión arterial alta se conoce como “el asesino silencioso” pues usualmente no presenta signos ni síntomas de advertencia y muchos no saben que la padecen. Algunos de los signos más comunes son:

- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza
- Cambios en la visión
- Latidos irregulares del corazón
- Hemorragia nasal



# Sabía usted que...

Puede prevenir la presión arterial tomando decisiones saludables y controlando las condiciones de salud que pueda tener.

Practique un mejor estilo de vida siguiendo estas recomendaciones:

- Mantener un peso saludable
- Realizar actividad física
- Llevar una dieta saludable
- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol





# Sabía usted que...

Recuerde que para controlar la presión arterial debe:

- Monitorear su presión arterial frecuentemente.
- Tomar sus medicamentos según indicado por el médico.
- Visitar y hablar con su médico.



# Referencias

About Heart Blood Pressure. (2018). Recuperado de <http://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>





¡Cuida tu salud!

