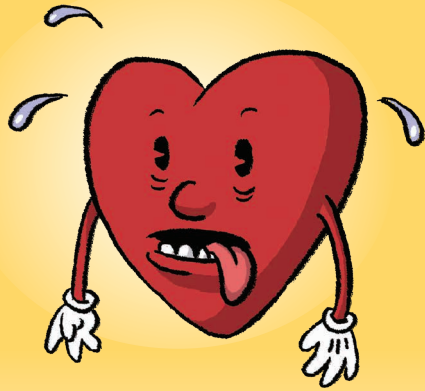


## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?



Si usted tiene presión arterial alta, su corazón tiene que hacer más esfuerzo.

Es como forzar agua a través de una manguera estrecha. Su corazón tiene que trabajar más duro para bombear la sangre a través de las arterias. Esto puede aumentar la presión.

**Si no se trata, la presión arterial alta daña las arterias y aumenta su riesgo de tener:**

- Ataque al corazón
- Ataque cerebral (accidente cerebrovascular)
- Ceguera
- Insuficiencia renal
- Otros problemas que pueden poner en peligro su vida

## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO?



**Evite la sal.** Comer con mucha sal (también llamada sodio) puede elevar su presión arterial. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los que tienen menos sodio.



**Coma alimentos magros y verdes.** Coma más verduras, granos integrales, ensaladas, frutas, pescado, pollo, pavo y productos lácteos de bajo contenido graso. Coma menos carne roja.



**Póngase en movimiento.** Incluso la actividad moderada fortalece su corazón para que pueda bombear sangre con más facilidad. También le ayuda a controlar el estrés, otra causa de presión arterial alta.



**Deje de fumar.** Una vez que usted deja de fumar, su riesgo de ataque al corazón disminuye rápidamente —en apenas dos semanas a tres meses. Llame al 1-800-8-DÉJALO (1-800-833-5256) o visite [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org).



**Limite el consumo de alcohol.** El exceso de alcohol puede aumentar la presión arterial. Pregúntele a su médico cuál es un límite saludable para usted.

**Mantenga un peso saludable para bajar la presión.**

Para encontrar consejos sobre maneras fáciles y económicas de comer mejor y moverse más, visite [www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion).

Spanish HD2155

## ¿CORRE USTED RIESGO DE TENER PRESIÓN ARTERIAL ALTA? (HIPERTENSIÓN)



**SI NO SE TRATA, PUEDE CAUSAR UN ATAQUE AL CORAZÓN O UN ATAQUE CEREBRAL (ACCIDENTE CEREBROVASCULAR O ACV).**

**Uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta y muchos no lo saben.**



DEPARTAMENTO DE  
SALUD PÚBLICA DE  
MASSACHUSETTS

## ¿CORRO RIESGO?

La presión arterial alta suele conocerse como “el asesino silencioso” porque la mayoría de las personas no tienen síntomas ni dolor y no se dan cuenta de que corren peligro.

Hay muchos factores de riesgo que aumentan sus probabilidades de desarrollar presión arterial alta.

**Usted corre un mayor riesgo si:**

- Tiene familiares con presión arterial alta
- Fuma
- Come muchos alimentos poco saludables
- Tiene sobrepeso
- Bebe demasiado alcohol
- Vive con mucho estrés



### ¿Lo sabía?

La presión arterial alta puede afectar a cualquiera, pero se da más comúnmente en personas adultas de ascendencia afroamericana.

## ¿QUÉ SIGNIFICAN MIS NÚMEROS DE PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial se mide con dos números.

El de arriba indica la presión mientras el corazón late.

El de abajo indica la presión entre latidos.

**120**  
**80**

Tener presión arterial alta significa que uno o ambos números están por encima del rango normal.

### NORMAL

menos de **120**  
menos de **80**

Continúe midiéndose la presión regularmente.

### PRE-HIPERTENSIÓN

**120 a 139**  
**80 a 89**

Usted corre riesgo de desarrollar presión arterial alta. Vea a su médico para establecer un plan para reducir sus riesgos.

### ALTA

**140 o más**  
**90 o más**

La buena noticia es que puede controlar la presión arterial alta con cambios en su estilo de vida y con medicación. Consulte a su médico.

## ¡HÁGASE MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL!

Medirse la presión arterial toma sólo unos minutos. Es fácil, rápido y no duele.

Visite a su médico o centro de salud local...



O vaya a una farmacia, gimnasio o supermercado donde se mida la presión arterial gratuitamente.



**HACERLO PODRÍA SALVARLE LA VIDA.**

Para más información, visite:  
[www.mass.gov/dph/bloodpressure](http://www.mass.gov/dph/bloodpressure).