



¿Sabía usted?

ESTAS COSAS ELEVAN LA PRESIÓN ARTERIAL:

- ♥ **Dieta alta en sal (propóngase en dietas bajas en alimentos procesados, comidas rápidas, y sin sal añadida)**
- ♥ **Analgésicos como Advil®, Aleve®, ibuprofeno, o naproxeno (Tylenol® / acetaminofeno está bien)**
- ♥ **Fumar, vapear, masticar o usar tabaco o nicotina de otra manera**
- ♥ **Más de una bebida alcohólica al día.**
- ♥ **Falta de sueño, ronquidos o apnea del sueño no tratada (la mayoría a menudo relacionado con el exceso de peso)**
- ♥ **Algunos medicamentos para la depresión, medicamentos para el resfriado y Medicación para el TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad)**
- ♥ **Drogas ilegales como la metanfetamina y la cocaína.**
- ♥ **Dolor**
- ♥ **Ansiedad o preocupación**

Es importante
para cada adulto
saber su presión
sanguínea

¿SABE LA SUYA?



Categorías de Presión Arterial

Categoría de presión arterial	SISTOLICO mm Hg (número superior)		DIASTÓLICO mm Hg (número inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
ALTA PRESION SANGUINEA (HIPERTENSION) ETAPA 1	130-139	o	80-89
ALTA PRESION SANGUINEA (HIPERTENSION) ETAPA 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico inmediatamente)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MAS ALTA DE 120

La presión arterial alta puede llevar a un derrame cerebral, pérdida de visión, ataque cardíaco, fallas del corazón, enfermedad o falla renal, e incluso cosas como disfunción sexual.

Un corazón
saludable
nos mantiene
alrededor de
nuestros seres
queridos

Ahora es un buen momento para obtener un proveedor de atención primaria y que le revise la presión arterial.