

Sepa Sus Números

¡Sepa los números de su PRESION ARTERIAL y escríbalos!

- ◆ Pregúntele a su doctor o enfermera cuales son los números de su presión arterial.
- ◆ **Escríbalos.**
- ◆ Los números mejorarán a medida que usted trabaja con su doctor y hace cambios positivos en su estilo de vida.

Lo que significan los números:

Categoría de presión arterial	Sistólica mm HG (número superior)		Distólica mm Hg (número inferior)
Normal ¡Excelente! Estos son los valores normales de presión arterial.*	Menos de 120	Y	Menos de 80
Prehipertensión Está subiendo. Modifique su estilo de vida para evitar que estos valores suban y se conviertan en hipertensión.	120 – 139	O	80 – 89
Presión arterial alta (hipertensión) Grado 1 Su presión arterial es alta. Debe ver a su proveedor de servicios médicos.*	140 – 159	O	90 – 99
Presión arterial alta (hipertensión) Grado 2 Su presión arterial es muy alta. Busque asistencia médica de inmediato.*	160 o más	O	100 o más
Crisis hipertensiva (se necesita atención médica de emergencia) Su presión arterial es peligrosamente alta. Llame al 911 ahora.*	Mayor a 180	O	Mayor a 110

*Consejo de salud del Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Programa de prevención de las enfermedades cardíacas, apoplejías y diabetes) del Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington)

Adaptado de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). Creado por el Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health.