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 convertan 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**

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.

*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)

Washington State Department of Health
DOH 340-268 October 2015 Spanish

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

PosterNosSPA-8.5x11.indd 1 1/13/16 8:48 AM

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Know Your Blood Pressure Numbers** (poster)
Size:	8.5 x 11" and 11 x 17"
Paper stock:	80# Cover, white, smooth
Ink color:	4-color process/0, no bleeds
Special instructions:	Laminate, matte finish, rounded and sealed 1/4" corners
DOH Pub #:	340-268