

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

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)

