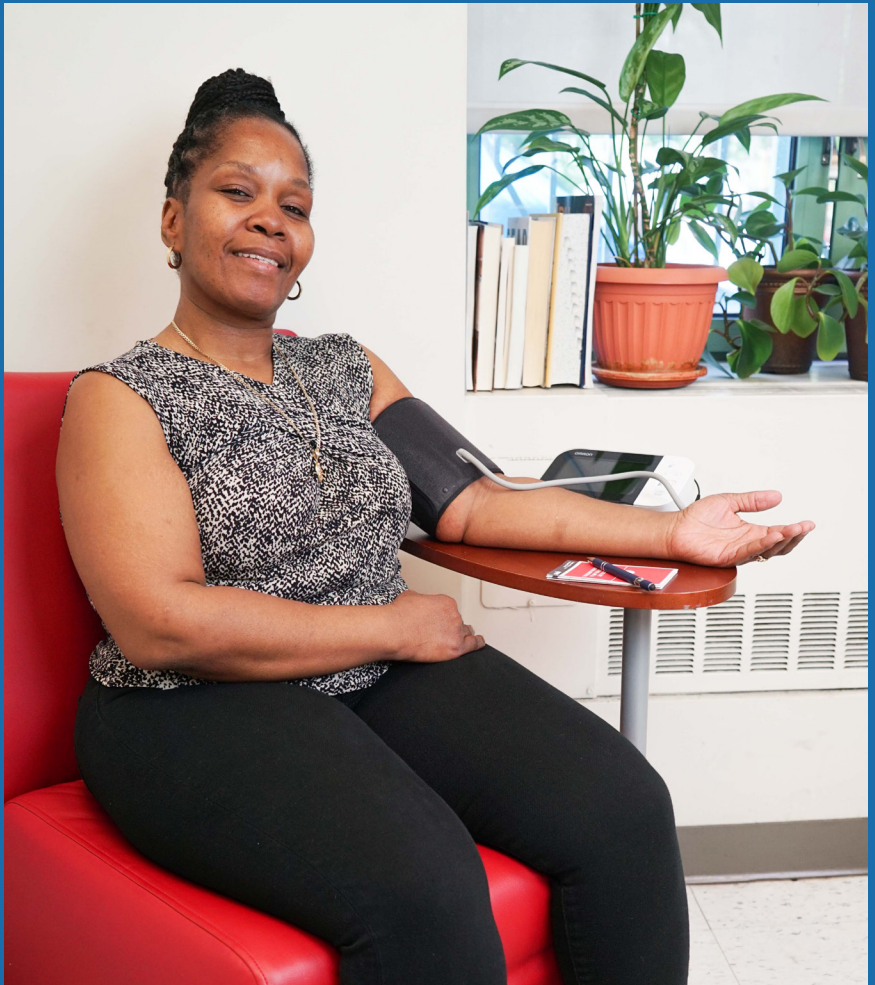


Presión arterial alta



Entender su presión arterial

La presión arterial se mide con dos números. Se escribe con un número sobre el otro. Puede revisar su presión arterial en el consultorio del proveedor de atención de salud, en muchas farmacias o en casa.

115

Sistólica

La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón bombea sangre.

75

Diastólica

La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón descansa entre los latidos.

En la mayoría de las personas, la presión arterial habitual es menor a 120/80. Si su presión arterial es más alta que 120/80, hable con su proveedor de atención de salud. Algunas personas logran reducir su presión arterial haciendo más actividad física y comiendo alimentos más saludables, mientras que otras pueden necesitar medicamentos.

Si a usted ya le informaron que tiene presión arterial alta (también llamada hipertensión), su proveedor puede ayudarlo a establecer un objetivo adecuado para usted.



La presión arterial alta es peligrosa



Más de **uno** de cada **cuatro** adultos neoyorquinos tienen presión arterial alta.

Muchos neoyorquinos tienen presión arterial alta, pero no lo saben.

La presión arterial alta puede pasar desapercibida porque a menudo no hay síntomas. Sin embargo, puede provocar accidentes cerebrovasculares, ataque cardíaco, insuficiencia renal y muerte prematura.

Revisar su presión arterial regularmente lo ayuda a saber si existe un problema.



Usted puede prevenir o controlar la presión arterial alta



Coma mayormente verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol	50mg 17%
Sodium	150mg 6%
Total Carbohydrate	10g 3%

Lea las etiquetas de nutrición y trate de limitar su consumo de sodio (sal) a menos de 2,300 mg al día.



Limite la cantidad de alcohol que bebe.



Haga ejercicio (icaminar cuenta!) al menos 150 minutos a la semana.

Cada día es una nueva oportunidad para tomar una decisión saludable. ¡No se rinda! Trabajar para alcanzar estas metas le ayuda a llevar una vida más larga y saludable.

Si fuma, dejar de hacerlo es una forma importante de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Si todavía no está listo para dejar de fumar, los tratamientos (medicamentos y asesoramiento) pueden ayudarlo a reducir gradualmente el tabaquismo o a evitarlo en ciertos momentos (por ejemplo, cuando está en casa, en el trabajo o con la familia).

Continúe tomando sus medicamentos

Tome sus medicamentos, en caso de que se los hayan recetado. Algunas personas dejan de tomar los medicamentos para la presión arterial alta u omiten dosis porque:



- No se sienten enfermas.
- Les preocupa no poder pagarlos.
- Les preocupan los efectos secundarios.
- Su presión arterial ha empezado a mejorar.



No omita dosis ni deje de tomar sus medicamentos. Los medicamentos pueden disminuir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.



Hable con su proveedor o farmacéutico si tiene alguna pregunta o inquietud.



Revise su presión arterial con regularidad. Si su presión arterial está controlada, sus medicamentos están funcionando.



Recursos

Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Busque recursos para ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta:

Visite **nyc.gov/health** y busque **"high blood pressure"** (presión arterial alta).

Obtenga más información sobre las opciones para el tratamiento del tabaco:

Visite **nyc.gov/nycquits**.



Visite **nyc.gov/health** para buscar este material sobre salud y otros materiales en más idiomas. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Los servicios de interpretación son gratuitos en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.