

# ¡TOMA ACCIÓN!

## ¿Qué es la Presión Arterial?

La presión arterial es la fuerza que se crea cuando el corazón “bombea” sangre, oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo. Sin esta fuerza, la sangre no puede circular a través del cuerpo.

La presión arterial se describe con dos números.

**120/80**



**Sistólica**

**Diastólica**

El primer número representa la presión cuando el corazón está latiendo. El segundo número representa la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

### Referencia:

Guías de la Asociación Americana del Corazón.  
Revisadas en enero 2013.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Departamento de Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103, 4104, 4110

[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

### Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral

División para la Prevención y Control de  
Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de Prevención de Cáncer

División de Salud y Bienestar

Internado en dietética

Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

## CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES



## PRESIÓN ARTERIAL

**Edúcate.**

**¡Conocer es Salud!**

# ¡CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES!

## ¿Qué es la hipertensión ?

La **presión arterial alta o hipertensión** se da cuando la presión sanguínea en las arterias está por encima de lo normal.

Usualmente, esta condición no presenta síntomas, por lo que es conocida como el **Asesino Silencioso**.

Algunos de los síntomas que se podrían presentar son :

- ◇ Dolor de cabeza
- ◇ Visión borrosa
- ◇ Dolor de pecho

## ¿Quiénes están en riesgo?

Algunos de los factores que aumentan el riesgo de tener presión arterial alta son:

- ◇ Antecedentes familiares de presión alta
- ◇ Sobrepeso u obesidad
- ◇ Alimentación alta en grasas y sodio y baja en fibra
- ◇ Uso de alcohol o cigarrillo
- ◇ Poca actividad física
- ◇ Estrés

Si identificas alguno de estos factores puedes estar a riesgo de tener hipertensión.

## Conoce tu presión arterial



Visita tu médico y solicita la prueba de presión arterial.

Recuerda que para mantener o controlar la presión arterial debes evitar los alimentos altos en grasas y sodio (sal), tomar tus medicamentos e integrar la actividad física como parte de tu diario vivir.

Seguir la dieta "DASH" (Dietary Approaches to Stop Hypertension) puede contribuir a reducir la presión arterial



Categorías	Sistólica	Diastólica
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Pre-hipertensión	120-139	80-89
Hipertensión 1	140-159	90-99
Hipertensión 2	Mayor o igual a 160	Mayor o igual a 100