

¿Qué es la hipertensión?



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta (también conocido como la hipertensión) es cuando su presión arterial, la fuerza de la sangre que empuja contra la pared de los vasos sanguíneos, es constantemente demasiado alta

Causas comunes de la presión arterial alta



Genética



- Dieta no saludable con:
- Alto contenido de grasas
- Alto contenido de sodio
- Demasiado alcohol diario



- Demasiado alcohol diario:
- Hombres >2 bebidas
- Mujeres >1 bebida



- Falta de ejercicio y estilo de vida sedentario

Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels

¿QUÉ PUEDES HACER?



Pierda peso y mantenga la cintura debajo de:

Hombres <40 pulgadas
Mujeres <35 pulgadas



El ejercicio es clave: Al menos 30 minutos de actividad física aeróbica al día, 3-4 veces a la semana



Reducir el estrés:

Tómese un tiempo libre durante el día para relajarse con actividades que disfruta



Consuma una **dieta saludable** rica en:

Frutas, granos, verduras, carne magra, y pescado. Evite dieta con alto contenido de grasa y sodio



Disminuye uso **diario** del alcohol:

Hombres- 2 bebidas máximo
Mujeres- 2 bebida máximo



Continúe con **los medicamentos para la presión arterial** según las indicaciones (si toma alguno)



La hipertensión podría aumentar su riesgo de enfermedades graves del COVID-19

- Si tiene presión arterial alta y actualmente está tomando medicamentos para la presión arterial, es importante que siga tomándolos según las indicaciones para minimizar el riesgo de complicaciones por COVID-19
- Obtenga la vacuna del COVID-19 donde esté disponible en su condado.



Infografía sobre la vacuna del COVID-19 y de los estados de enfermedad

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

Escanéame

ENVIE UN MENSAJE DE TEXTO A (402) 732-2627 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA VACUNA DEL COVID-19 Y ENFERMEDADES COMUNES