

para mujeres

CONOCE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta (hipertensión) puede dañar la salud cardíaca y cerebral, y, a menudo, no presenta síntomas. Daña los vasos sanguíneos y puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un paro cardíaco y un ataque o derrame cerebral. También puede aumentar el riesgo de presentar demencia, en especial a una edad mediana.

La presión arterial suele registrarse en dos cifras, escritas como una proporción de la siguiente forma: 117/76 mmHg. Se lee como “117 sobre 76” milímetros de mercurio.

» **Sistólica:** la cifra de arriba, la más alta de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo cardíaco se contrae).

» **Diastólica:** la cifra de abajo, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Las distintas etapas de la vida, como el embarazo y la menopausia, pueden afectar a los niveles de presión arterial.

Categorías de presión arterial

- » **Normal:** sistólica inferior a 120 mmHg y diastólica inferior a 80 mmHg
- » **Presión arterial elevada:** sistólica de 120 a 129 mmHg y diastólica inferior a 80 mmHg
- » **Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 1:** sistólica de 130 a 139 mmHg o diastólica de 80 a 89 mmHg
- » **Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 2:** sistólica igual o superior a 140 mmHg o diastólica igual o superior a 90 mmHg
- » **Crisis hipertensiva (llama inmediatamente a tu médico):** sistólica superior a 180 mmHg o diastólica superior a 120 mmHg

Controla tus niveles

Puedes hacer un seguimiento de tu presión arterial en casa con un dispositivo de presión arterial validado. En algunas farmacias, clínicas de salud y estaciones de bomberos, cuentan con puntos de monitoreo. Un profesional de cuidados de salud debe confirmar la presión arterial alta. Una presión arterial muy baja también debe controlarse.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener la presión arterial en el buen camino.

» COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal, como pescados y mariscos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, alimentados salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados.

» MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.

» MANTENTE BIEN CON EL PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a disminuir la presión arterial alta.

» NO SEAS TÓXICA

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal de la presión arterial.

» DUERME COMO UNA ESTRELLA

Dormir pocas horas (menos de 7 horas diarias) y dormir mal se asocian con la presión arterial alta.



GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a conocer lo básico sobre la presión arterial iniciando una rutina de control con una amiga y anímense mutuamente a mantener sus niveles bajo control.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)