

# No es por presionar



pero si no te alimentas bien, fumas, tomas alcohol y tienes:

+ de 40 años

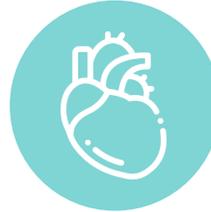
y además tienes antecedentes familiares de presión alta.

## Revísate

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias, cuando esta presión se mantiene alta durante mucho tiempo, se llama hipertensión arterial.

La hipertensión arterial puede causar daños directos a:

el corazón



el cerebro



los riñones

## ¿Quién está en riesgo de hipertensión arterial?

Cualquiera puede desarrollarla, incluso niños.

El estilo de vida y otros factores aumentan el riesgo de hipertensión arterial:

- Tener más de 40 años.
- Tener antecedentes familiares de hipertensión.
- Llevar una alimentación no saludable.
- Ser sedentario.
- Consumir tabaco y alcohol.



## ¿Cuáles son los síntomas?

Comúnmente no presenta señales de advertencia o síntomas y muchas personas no saben que la tienen.

## ¿Cómo se diagnostica la hipertensión arterial?

Un médico o profesional de la salud puede realizar la lectura de su presión arterial, para determinar sus niveles y darle el seguimiento adecuado.

## ¿Cuáles son los niveles normales de la presión arterial?

La presión arterial se registra con dos cifras: la sistólica, cuando su corazón late; y la diastólica, cuando el corazón se relaja.



|                  |  |
|------------------|--|
| Normal           | Sistólica: menos de 120 mm Hg<br>Diastólica: menos de 80 mm Hg     |
| Pre-hipertensión | Sistólica: 120-139 mm Hg<br>Diastólica: 80-89 mm Hg                |
| Alta             | Sistólica: 140 mm Hg o superior<br>Diastólica: 90 mm Hg o superior |

La presión normal de la sangre, debe estar en menos de 120 sobre 80, si está a más de 140 sobre 90 es ALTA.

Tú puedes prevenir la hipertensión arterial.



Realiza periódicamente chequeos de tu presión arterial, sobre todo si tienes antecedentes familiares, lleva una alimentación saludable, practica actividad física y evita el consumo de tabaco. Detectar oportunamente la hipertensión puede ayudar a disminuir las complicaciones.

**Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la hipertensión arterial y otras enfermedades.**

Para mayor información visita tu Centro de Salud más cercano.

