

CHC

Community Health Councils, Inc.



Afroamericanos y ciertos grupos Latinos tienen mayor riesgo de padecer problemas de salud por causa de la presión arterial alta.

¿Qué aumenta mi riesgo de padecer de la alta presión?

- ▶ Edad
- ▶ Antecedentes familiares de presión arterial alta
- ▶ Obesidad o sobrepeso
- ▶ Falta de ejercicio
- ▶ Consumir altos niveles de alcohol
- ▶ Comidas altas en sal
- ▶ Fumar
- ▶ Altos niveles de stress
- ▶ Ciertas condiciones médicas y medicamentos



Conozca Sus Números! Tome Control.

¿Porqué es importante saber sus números?

- ▶ "Conozca sus números" significa saber su nivel de presión sanguínea
- ▶ La presión sanguínea indica qué fuerte el corazón tiene que trabajar para mover la sangre a través del cuerpo
- ▶ La meta es mantener la presión sanguínea a nivel normal
- ▶ Puede tener la presión arterial alta también conocida como hipertensión y no estar consciente de esto
- ▶ Con el tiempo la presión arterial alta puede causar ataques al corazón, embolias, y enfermedades renales
- ▶ Conocer su presión sanguínea es un paso a la buena salud del corazón!

Categorías De La Presión Arterial	Sistólica mm Hg (Numero de arriba)		Diastólica mm Hg (Numero de abajo)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Riesgo de Hipertensión	120 - 139	o	80-89
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Etapa 1	140-159	o	90-99
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Etapa 2	160 o más	o	100 o más
Crisis de Hipertensión (Asistencia de emergencia)	Más de 180	o	Más de 110

¿Cómo puede controlar la presión sanguínea?

Conozca su nivel de presión sanguínea. Si su presión sanguínea no está a nivel normal, hable con un doctor y determine un plan para la salud del corazón.

- ▶ Mantenga una dieta saludable
- ▶ Haga ejercicio
- ▶ Mantenga un peso saludable
- ▶ No fume
- ▶ Controle el stress
- ▶ Use medicamentos correctamente

Aprenda más!
KnowYourDigits.org

CommunityHealthCouncils @CHCInc



Este proyecto es financiado por Community Health Councils' United for Health, a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Community Transformation Grant- Small Communities Program.