



TEXAS
Health and Human
Services

**Texas Department of State
Health Services**



Mi Pasaporte de la Presión Arterial



Escrita por la Sección
de Fomento de la Salud y
Prevención de
Enfermedades Crónicas
del Departamento Estatal
de Servicios de Salud
de Texas



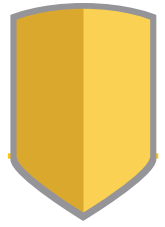
¿Por qué debería tomar mi presión arterial en casa?

Monitorear su presión arterial en casa puede ayudar a mantenerla bajo control.

Mi Meta De Presión Arterial Es:

_____ / _____
Ejemplo: 125/75

¿Cómo tomarse la presión arterial en casa?



- Descanse 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- No fume ni tome bebidas con cafeína al menos 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Tómese la presión arterial antes (y no después) de comer.
- Siéntese en una posición cómoda con la espalda apoyada y ambos pies en el piso (no cruce las piernas).
- Eleve el brazo a la altura del corazón sobre una mesa o un escritorio.
- Utilice un brazalete del tamaño correcto. No debe quedar no muy apretado y debe sentirse cómodo alrededor del brazo. Debe haber suficiente espacio para introducir un dedo debajo del brazalete.
- Mida su presión arterial 2 o 3 veces por la mañana y 2 o 3 veces por la tarde, para un total de entre 4 y 6 mediciones.



¿Qué significa la lectura de su presión arterial?

Llame a su proveedor de atención médica si su presión arterial es demasiado alta o demasiado baja. Cuando la presión arterial alcanza un nivel que es demasiado alto (180/110 o más), se denomina crisis o emergencia hipertensiva. La presión arterial en este nivel puede provocar daño a los órganos.

Categoría de presión arterial	Sistólica mm de HG (# mas alto)		Diastólica mm de HG (# más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Más alto de lo normal	de 120-129	o	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión estadio 1)	de 130-139	o	de 80-89
Presión arterial alta (hipertensión estadio 2)	140 o más	o	90 or más
Crisis hipertensiva (call 9-1-1)	Más de 180	o	Más de 110

Si tiene alguno de los siguientes síntomas y su presión arterial es 180/110 o superior, llame al 9-1-1:

- Dolor de pecho
- Falta de aliento
- Dolor de espalda
- Entumecimiento / debilidad
- Cambio en la visión
- Dificultad para hablar
- Dolores de cabeza severos
- Hemorragias nasales
- Ansiedad severa

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Un estilo de vida saludable para el corazón

- Si fuma, considere dejar de fumar. Llame al 1-800-YES-QUIT para obtener ayuda o hable con su médico.
- Realice actividad física por lo menos 30 minutos al día.
- Mantenga un peso saludable. Si usted tiene sobrepeso u obesidad, perder peso puede traer beneficios para la salud.
- Lleve una dieta baja en sodio, como la Dieta de Enfoques Dietéticos para Evitar la Hipertensión (DASH).
- Tómese los medicamentos para la presión arterial cada día tal como fueron prescritos.
- Si bebe alcohol, considere limitar o dejar su consumo de alcohol.
- Reducir su nivel de estrés.
- Conozca los valores de su presión arterial.

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings, 101 Philip Drive, Assinippi Park, New York, NY 10984-2135

[illegible]

Póngase en contacto con nosotros

Texas Heart Disease and Stroke Program
y
Health Promotion and Chronic Disease
Prevention Section
M/C 1945
PO Box 149347 Austin, TX 78714-9347

Teléfono: (512) 776-7111

Visítenos en línea en
<http://www.dshs.texas.gov/heart/>



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Enero 2018