

## ¿Qué significa mi lectura de presión arterial?



Presión Arterial	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Normal	< 120	y < 80
Prehipertensión	120 - 139	o 80 - 89
Hipertensión (Escenario 1)	140 - 159	o 90 - 99
Hipertensión (Escenario 2)	160+	o 100+
Crisis Hipertensiva (Atención de emergencia necesaria)	180+	o 110+

**Nota:** Un diagnóstico de presión alta debe ser confirmado por un profesional médico. Un doctor también debe evaluar cualquier lectura de presión sanguínea inusualmente baja. Además, números más bajos pueden ser apropiados para algunas poblaciones como adultos Afro-Americanos, ancianos, o pacientes con problemas subyacentes como diabetes o enfermedad renal crónica. ([www.heart.org](http://www.heart.org)).

- La frecuencia cardiaca promedio en reposo es de 60-100 latidos por minuto.
- Si no está haciendo ejercicios y su ritmo cardiaco está por encima de 100 latidos por minuto, puede ser considerado como taquicardia (un desorden rítmico del corazón) y usted tiene que ser examinado por su médico si esto ocurre frecuentemente.



## ¿Están Relacionadas la Hipertensión y la Diabetes?

- 2 de cada 3 personas con diabetes reportan tener presión alta o estar tomando prescripción médica para la presión alta. ([www.diabetes.org/es/](http://www.diabetes.org/es/))
- Personas con presión alta tienen 2 veces y medio más posibilidades de desarrollar diabetes que las personas con presión normal.

El Programa de Prevención de la Diabetes demostró que hay personas que pueden retrasar y posiblemente prevenir la diabetes sólo con perder un poco de peso (de 5 a 7 libras), realizando 30 minutos de actividad física 5 días a la semana y comiendo más saludable. ([www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html))

## Maneras simples para reducir la presión alta



Consuma granos enteros y trate de usar hierbas (especias) para condimentar la comida, en lugar de sal.



Limite el consumo de alcohol.



Pierda peso o tome medidas para prevenir el aumento de peso.



Si usted fuma o usa algún otro producto que contiene nicotina busque ayuda para dejar de usarlos. Llame al **1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569)**



Pregúntele a su médico sobre medicamentos que le pueden ayudar a bajar su presión sanguínea.

Apoyado por

**UNITED HEALTH FOUNDATION®**

✓ TOUCH: @HRITOUCH | <https://TOUCH.HEALTHuh.com>

✓ f HRI: @HEALTHuh | <https://www.uh.edu/health-research>

UNIVERSITY of  
**HOUSTON**  
HEALTH RESEARCH INSTITUTE