

# Sugerencias y Recursos

# Hipertensión Arterial



**¿Qué es la hipertensión arterial?**  
La tensión arterial alta (también denominada HBP, o hipertensión) es cuando su tensión arterial, la fuerza de la sangre que fluye por sus vasos sanguíneos, es constantemente demasiado alta.

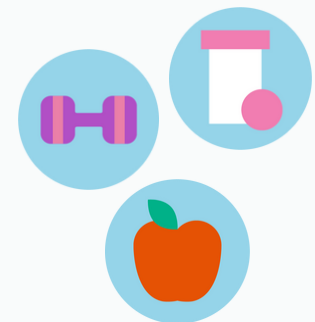
Si tiene la tensión arterial alta, no está solo. Casi la mitad de los adultos estadounidenses padecen hipertensión. (Muchos ni siquiera saben que la tienen).

La mejor forma de saber si padece hipertensión es hacerse un chequeo de la tensión arterial y conocer su significado.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)	y/o	DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADO	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) FASE 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) FASE 2	140 O MÁS	o	90 O MAS
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte inmediatamente a su médico)	MÁS DE 180	y/o	MAS DE 120

## Haga cambios que importen:

- Siga una dieta equilibrada baja en sal, limite el alcohol
- Disfrute de una actividad física regular y mantenga un peso saludable
- Gestione el estrés
- Dejar de fumar
- Tome sus medicamentos correctamente y colabore con su médico



Controlar la tensión arterial es un compromiso para toda la vida

Para más información visite: [heart.org](http://heart.org)