Cuidando Tu Corazón
Presentado por Medtronic

# Controla tu presión arterial

## Categorías de Presión Arterial

American Heart Association | American Stroke Association

| CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mm Hg (número de arriba) | | DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo) |
|---|---|---|---|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120 - 129 | y | MENOS DE 80 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1 | 130 - 139 | o | 80 - 89 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2 | 140 O MÁS ALTA | o | 90 O MÁS ALTA |
| CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato) | MÁS ALTA DE 180 | y/o | MÁS ALTA DE 120 |

©American Heart Association

heart.org/bplevels

**Controla regularmente la presión arterial y lleva un registro diario para identificar cualquier cambio.**

Mantener la presión arterial dentro de los rangos recomendados ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud graves. Ante cualquier riesgo o cambios en los niveles de presión arterial, acude al médico. Un monitoreo constante y la atención médica oportuna son pasos esenciales para mantener una presión arterial saludable y garantizar el bienestar en tu vida

| Fecha | Nivel de presión | Categoría |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |