

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la medida de la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes arteriales. El corazón bombea sangre a las arterias, que transportan sangre por todo el cuerpo. La presión arterial alta ocurre cuando la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales es demasiado fuerte.

### ¿Por qué es dañina la presión arterial alta?

- Hace que tu corazón trabaje más fuerte
- No presenta síntomas, por lo que muchas personas no saben que la tienen
- Puede ponerte en riesgo de una enfermedad del corazón, un derrame cerebral, ataque al corazón y problemas con los riñones y la vista.



### ¿Cómo se mide la presión arterial?

Tu presión arterial se mide con dos números: un número de arriba “sistólico” y un número de abajo “diastólico”. El número de arriba mide la fuerza de la sangre cuando el corazón bombea. El número de abajo mide la fuerza de la sangre entre los latidos del corazón.

CATEGORÍA	mmHg sistólico (número de arriba)		mmHg diastólico (número de abajo)
Normal	< 120	y	< 80
Prehipertensión	120-129	y	< 80
Hipertensión (Etapa 1)	130-139	o	80-89
Hipertensión (Etapa 2)	> 140	o	> 89
Crisis de hipertensión	> 180	y/o	> 120

### Cómo se puede bajar la presión arterial:



Usa menos sal en tu comida; prueba sazonar con hierbas y especias



Mantente físicamente activo(a)



No fumes



Limita el alcohol



Bebe menos cafeína (café, té, refrescos)



Maneja tu estrés