



# Presión Arterial Alta

La presión arterial alta, también conocida como **hipertensión**, se produce cuando la fuerza de la sangre que fluye por los vasos sanguíneos sigue siendo demasiado alta. Si no se controla, con el tiempo puede provocar daño renal, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

## Prevención o Manejo

- Actividad física
  - Caminar o correr
  - Quehaceres de la casa
- No fumar
- Llevar una dieta saludable
  - Limitar la sal y el azúcar
  - Leyendo la etiqueta nutricional
- Mantenerse al día con las citas



## Niveles de Presión Arterial

- **Normal:** menos de 120/80
- **Normal (60 años o más):** 130/90
- **Elevado:** 120-129/80
- **Crisis hipertensiva:** más de 180/120
  - **Llama al 911 o a los servicios médicos de emergencia.**

## Consejos Para una Lectura Precisa del Dispositivo

- No coma ni beba, no tome medicamentos ni haga ejercicio antes de la lectura de la presión arterial.
- Evite la cafeína, el tabaco y el alcohol antes de la lectura de la presión arterial.
- Siéntese tranquilamente antes y durante la lectura de la presión arterial.
- Coloque el manguito sobre la piel descubierta o sobre ropa fina
- No cruce las piernas y ponga los pies en el suelo
- Repita la lectura de la tensión arterial después de 1 a 3 minutos.

