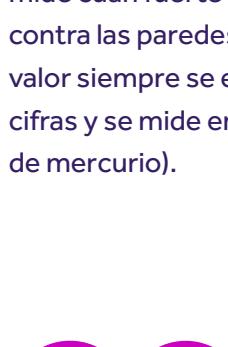


# Guía para la salud de su corazón



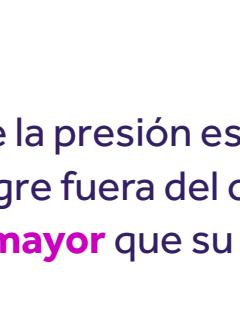
## Presión arterial

mide cuán fuerte empuja la sangre contra las paredes arteriales. Este valor siempre se expresa con dos cifras y se mide en mmHg (milímetros de mercurio).



### Sistólica (el número superior)

cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando late el corazón.

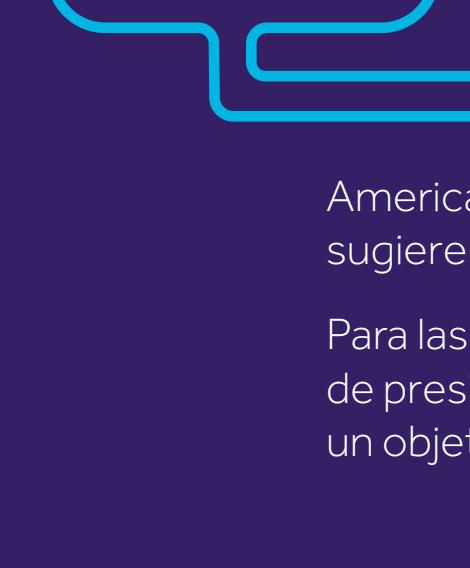


### Diastólica (el número inferior)

cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón descansa entre latidos.



Debido a que la presión es mayor cuando se bombea sangre fuera del corazón, su **número sistólico es mayor** que su número diastólico.



## Presión arterial alta (también llamada hipertensión)

ocurre cuando la sangre empuja demasiado fuerte contra las paredes arteriales, causándoles daño. A medida que el daño se cura, se convierte en tejido cicatricial. **Las arterias se vuelven rígidas y débiles.**

American Heart Association (AHA) sugiere un objetivo de **120/80 mmHg**.

Para las personas con antecedentes de presión arterial alta, AHA sugiere un objetivo de **130/80 mmHg**.

## Siga estos consejos para mantener saludable su corazón.



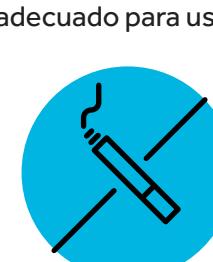
### Mantenga un peso saludable

Si tiene sobrepeso, bajar un poco de peso (5-10 libras) puede disminuir su presión arterial.



### Límite su ingesta de sodio

Procure consumir menos de 2.300 mg de sal (1 cucharadita) por día.



### Sea físicamente activo

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan realizar 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana. Empiece despacio y haga lo que sienta que es adecuado para usted.



### Siga una dieta balanceada

Incluya muchas frutas y verduras en su dieta.



### Maneje su estrés

Practique la atención plena y haga ejercicio regularmente. Encuentre las actividades para aliviar el estrés que mejor le funcionen.



### Beba alcohol solo con moderación

Esto significa hasta una bebida por día para las mujeres o hasta dos por día para los hombres.



### Si fuma, deje de hacerlo

Hable con su proveedor de atención médica sobre métodos para dejar de fumar.



### Tome los medicamentos según lo recetado

Consulte a su médico si tiene alguna pregunta sobre su medicación.



### Chequee su presión arterial de forma rutinaria para comprender mejor sus patrones y tendencias, y ver si necesita hacer cambios en su estilo de vida o tomar medicamentos.