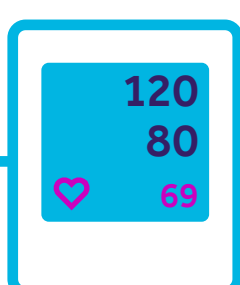


Guía para la salud de su corazón



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.

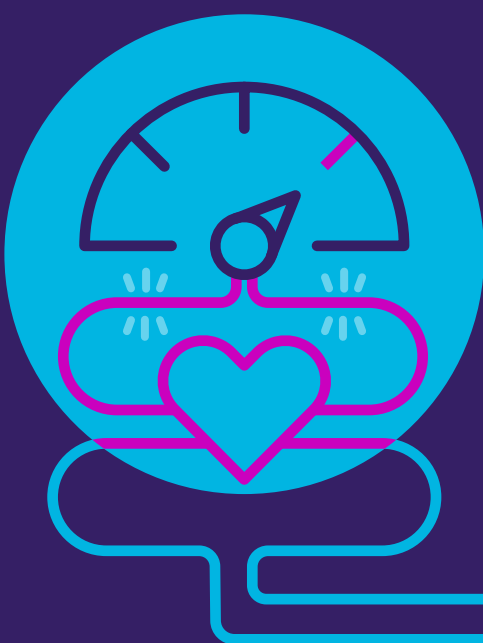


Diastólica (el número inferior)

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.



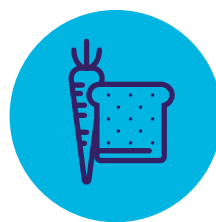
Limite su ingesta de sodio

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



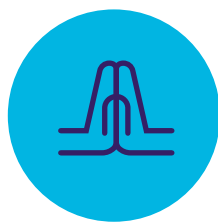
Sea físicamente activo

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.



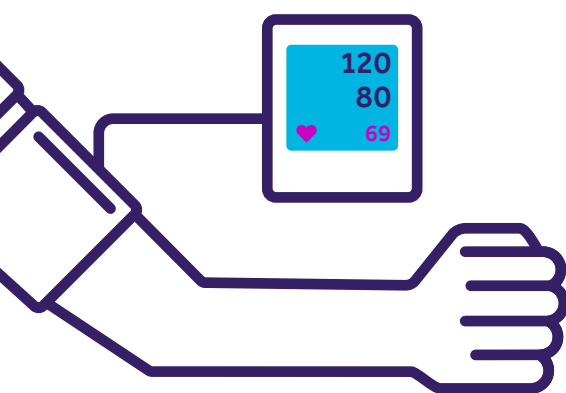
Si fuma, deje de hacerlo

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.