

Hypertension

Blood pressure is recorded as two numbers, written as a ratio (120/80). Hypertension (high blood pressure) is when the pressure in your blood vessels is too high. It is common but can be serious if not treated. Reducing hypertension prevents heart attack, stroke and kidney damage, as well as other adverse health conditions.

People with high blood pressure may not feel symptoms. The only way to know is to get your blood pressure checked.

- **An estimated 46% of adults with hypertension are unaware that they have the condition.**
- **Less than half of adults (42%) with hypertension are diagnosed and treated.**
- **Hypertension is a major cause of premature death worldwide.**

Risk Factors:

- Older age
- Genetics
- Being overweight or obese
- Not being physically active
- High-salt diet
- Drinking too much alcohol
- Co-existing diseases such as diabetes or kidney disease.
- Sleep apnea

Complications of Uncontrolled Hypertension:

- Chest pain, also called angina
- Damage to the heart
- Heart attack
- Heart failure
- Irregular heartbeat which can lead to a sudden death
- Stroke
- Kidney damage

Prevention: Lifestyle changes can help lower high blood pressure and prevent hypertension

DO:

- Eat more vegetables and fruits.
- Be more physically active, which can include walking, running, swimming, dancing or activities that build strength, like lifting weights.
- Control or weight if you're overweight or obese by being active and eating a healthy diet.
- Take medicines as prescribed by your health care professional.
- Keep appointments with your health care professional.
- Increase intake of potassium rich foods such as potatoes, bananas, spinach and dried apricots

DON'T:

- Eat too much salty food (**try not to exceed 2300mg sodium = 1 teaspoon per day**)
- Eat foods high in saturated or trans fats
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol (1 drink daily max for women, 2 for men)
- Skip medication prescribed by your doctor



Hipertensión

La hipertensión (presión arterial alta) ocurre cuando la presión en los vasos sanguíneos es demasiado alta. Es común pero puede ser grave si no se trata. Reducir la hipertensión previene ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y daños renales, así como otros problemas de salud.

Es posible que las personas con presión arterial alta no sientan síntomas. La única forma de saberlo es controlando su presión arterial.

- Se estima que el 46% de los adultos con hipertensión no saben que padecen la afección.
- Menos de la mitad de los adultos (42%) con hipertensión son diagnosticados y tratados.
- La hipertensión es una de las principales causas de muerte prematura en todo el mundo.

Factores de Riesgo:

- Edad avanzada
- Genética
- Tener sobrepeso u obesidad
- No estar físicamente activo
- Dieta alta en sal
- Beber demasiado alcohol
- Enfermedades coexistentes como diabetes o enfermedades renales.
- Apnea del sueño

Complicaciones de la Hipertensión no Controlada:

- Dolor en el pecho, también llamado angina
- Daño al corazón
- Infarto de miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Latidos cardíacos irregulares que pueden provocar una muerte súbita
- Derrame cerebral
- Daño en el riñón

Prevención: los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión arterial alta y prevenir la hipertensión.

HACER:

- Coma más verduras y frutas.
- Sea más activo físicamente, lo que puede incluir caminar, correr, nadar, bailar o realizar actividades que desarrollen fuerza, como levantar pesas.
- Controle su peso si tiene sobrepeso u obesidad siendo activo y comiendo una dieta saludable dieta.
- Tome los medicamentos recetados por su profesional de atención médica.
- Cumpla con las citas con su profesional de atención médica.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en potasio como papas, plátanos, espinacas y orejones.

NO:

- Coma demasiada comida salada (trate de no exceder los 2300 mg de sodio = 1 cucharadita por día)
- Consuma alimentos ricos en grasas saturadas o trans
- Fumar o consumir tabaco
- Beba demasiado alcohol (1 trago diario como máximo para mujeres, 2 para hombres)
- Omite los medicamentos recetados por su médico





American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential



8™

HOW TO MANAGE BLOOD PRESSURE

✓ UNDERSTAND READINGS

Make smart choices and swaps to build an overall healthy eating style. Watch calories and eat smaller portions.

Blood pressure is typically recorded as two numbers, written as a ratio like this:

 **117**
76

Read as "117 over 76" millimeters of mercury.

SYSTOLIC

The top number, the higher of the two numbers, measures the pressure in the arteries when the heart beats (when the heart muscle contracts).

DIASTOLIC

The bottom number, the lower of the two numbers, measures the pressure in the arteries when the heart is resting between heart beats.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC MM HG (UPPER #)		DIASTOLIC MM HG (LOWER #)
Normal	Lower than 120	and	Lower than 80
Elevated Blood Pressure	120 -129	and	80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130 -139	or	80 -89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (Consult your doctor immediately)	Higher than 180	and/or	Higher than 120

✓ TRACK LEVELS



A diagnosis of high blood pressure must be confirmed with a health care professional. Any unusually low blood pressure readings should also be evaluated.

Health care professionals can take blood pressure readings and provide recommendations.

Learn more at heart.org/lifes8



TIPS FOR SUCCESS



EAT SMART

Eat a healthy diet of vegetables, fruits, whole grains, beans, legumes, nuts, plant-based proteins, lean animal proteins like fish and seafood.

Limit sugary foods and drinks, red or processed meats, salty foods, refined carbohydrates and highly processed foods.



MOVE MORE

Physical activity helps control blood pressure, weight and stress levels.



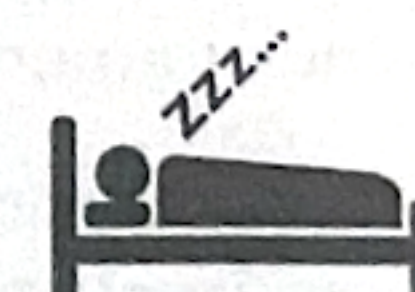
MANAGE WEIGHT

If you're overweight, even a slight weight loss can reduce high blood pressure.



NO NICOTINE

Every time you smoke, vape or use tobacco, the nicotine can cause a temporary increase in blood pressure.



SLEEP WELL

Short sleep (less than 7 hours) and poor-quality sleep are associated with high blood pressure.



American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential

8™

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

✓ COMPRENDA LOS VALORES

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



117
76

SISTÓLICA

El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

DIASTÓLICA

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

✓ SUPERVISE SUS NIVELES



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



MUÉVASE MÁS

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



CONTROLE SU PESO

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



EVITE LA NICOTINA

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



DUERMA BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.