



¿Es la presión sanguínea importante?

Conozca sus valores. Es realmente muy importante.

Los valores de presión sanguínea son muy importantes. Cuando la presión sanguínea es muy elevada, su corazón debe trabajar de más. La presión sanguínea es conocida como “la asesina silente” ya que la mayoría de las personas no saben que la padecen.

¿Qué pasa si ignoro la presión alta?

- Usted podría morir y su familia vivir sin usted.
- Usted podría sufrir un infarto o una embolia cerebral. Esto podría hacerle muy difícil efectuar tareas tan simples como vestirse. Quizás no pueda vivir por si mismo(a) por el resto de su vida
- ¿Cómo se sentiría si tuviera que depender de otras personas o no pudiera cuidar a su familia?

¿Que significan los valores de presión?

PREMER VALOR		SEGUNDO VALOR	Y ESO SIGNIFICA...
menos de 120	Y	menos de 80	¡excelente!
120-129	Y	menos de 80	tiene elevada la presión sanguínea
130-139	O	80-89	tal vez tenga presión sanguínea alta de etapa 1
140-179	O	90-119	hable con su doctor. tal vez tenga presión sanguínea alta de etapa 2
180 o más alto	O	120 o más alto	¡Dígale inmediatamente a su doctor!

¿Como puedo disminuir o mantener baja mi presión?

- Coma muchas frutas, vegetales y alimentos bajos en sal. Las etiquetas de los envases indican cuanta sal (sodio) hay en cada porción. Trate de no comer más de 2.000 mg de sodio al día.
- Existe una dieta llamada “DASH” que ayuda a disminuir la presión sanguínea. Para obtener mayor información sobre esta dieta, visite la página Web indicada abajo. Toda persona es más propensa a comer más saludable si el resto de la familia también lo hace.
- Haga un poco de ejercicios. Trate de moverse por lo menos 30 minutos al día. Usted puede bailar, jugar con hijos, o disfrutar de una caminata. Realice alguna actividad que le sea divertida. Pídale a un(a) amigo(a) o a algún miembro de su familia que lo acompañen.
- Si usted fuma, trate de fumar menos. Si necesita ayuda para dejar de fumar llame al “Quitline” al 800-QUIT-NOW o 800-784-8669.

Converse con su doctor(a), enfermero(a), promotor(a) o trabajador(a) social de su comunidad.



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



“Colorado Heart Healthy Solutions” y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los “Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares.”