Comprendiendo sus Números de Evaluación

Presión Arterial

La presión arterial alta a menudo se conoce como el “asesino silencioso” porque generalmente no presenta signos ni síntomas. Si no se trata, la presión arterial alta puede provocar un ataque cardiaca, un accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y pérdida de la visión.



Comprendiendo su Lectura de Presión Arterial

120 → El número superior es su presión sistólica. Esta mide la cantidad de presión en las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón late.

80 → El número inferior es su presión diastólica. Esta mide la cantidad de presión en las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón está relajado (entre los latidos).

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión Alta (Hipertensión Etapa 1)	130-139	o	80-89
Presión Alta (Hipertensión Etapa 2)	140 o más	o	90 o más
Crisis Hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120

Fuente: Guía de Práctica Clínica sobre la Presión Arterial Alta de 2017

Factores de Riesgo Modificables para la Presión Arterial Alta

- Sobrepeso/Obesidad
- Inactividad física
- Fumar
- Consumo excesivo de alcohol
- Diabetes
- Colesterol alto
- Mala calidad de la dieta

Factores de Riesgo para la Presión Arterial Alta que No se Pueden Controlar

- Historial familiar de presión arterial alta
- Raza/etnicidad
- Edad
- Sexo (hombres)
- Enfermedad renal crónica
- Apnea obstructiva del sueño

Cómo Medir su Presión Arterial en Casa



Evite fumar, consumir bebidas con cafeína o hacer ejercicio dentro de los 30 minutos previos a la medición de la presión arterial.

Permanezca en reposo. Descanse en silencio durante al menos 5 minutos antes de medir la presión arterial.

Siéntese correctamente:

- Siéntese con la espalda recta y apoyada (idealmente no en un sofá o sillón reclinable)
- Mantenga los pies planos en el suelo y las piernas descruzadas
- Apoye el brazo sobre una superficie plana (como una mesa), con el brazo a la altura del corazón

Coloque el manguito correctamente. La parte inferior del manguito debe colocarse justo por encima del pliegue del codo.

Tome múltiples lecturas. Tome al menos 2 lecturas con 1 minuto de diferencia por la mañana antes de tomar medicamentos y por la noche antes de la cena.

Registre todas las lecturas con precisión. Los monitores con memoria incorporada deben llevarse a todas las citas médicas. También puede registrar sus presiones arteriales a mano o utilizando una aplicación móvil.

©Derechos de autor Be Well Solutions, 2025

Contáctenos en cualquier momento a info@bewellsolutions.com

Mejorando Sus Números a Través del Estilo de Vida

Presión Arterial



El Plato de Alimentación Saludable de Canadá

Pérdida de peso

- Para las personas con un peso clasificado como sobrepeso u obesidad, se recomienda la reducción de peso. Una pérdida de peso segura es de 1 a 2 libras (0.5 a 1 kg) por semana a través de cambios en el comportamiento y el estilo de vida.

Consuma una dieta equilibrada rica en alimentos de origen vegetal

- Procure que al menos la mitad de los alimentos en su plato en cada comida sean vegetales y/o frutas. Una dieta equilibrada también incluye granos integrales, productos lácteos bajos en grasa o sus alternativas, y proteínas saludables.
- Reduzca las grasas saturadas que se encuentran en el queso, los productos lácteos enteros, los alimentos fritos, la mantequilla, los cortes de carne grasos y los alimentos procesados.
- La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) es ideal para personas con presión arterial alta o con riesgo de desarrollarla.

Reduzca el sodio

- Para los adultos sanos, la recomendación nacional es limitar el consumo de sodio a menos de **2,300 mg por día**.
- **Para las personas con presión arterial alta, se recomienda limitar el sodio a menos de 1,500 mg por día.**
- ¡Más del 70% del sodio en la dieta estadounidense proviene de alimentos procesados, empacados y de restaurantes!
- Para reducir el sodio en su dieta, propóngase preparar la mayoría de sus comidas en casa utilizando ingredientes naturales o alimentos integrales.

Consuma alimentos ricos en potasio

- El potasio es un mineral que ayuda a mantener una presión arterial normal al contrarrestar los efectos del sodio. Se puede encontrar en muchos alimentos, incluyendo papas horneadas con piel, frijoles y lentejas, yogur natural sin grasa, batatas (camote), pescado (por ejemplo, salmón, caballa, halibut, atún), soya, verduras de hoja verde, plátanos y aguacates.

Haga ejercicio regularmente

- La inactividad física y un estilo de vida sedentario están asociados con un aumento en la presión arterial. La Asociación Americana del Corazón recomienda al menos **150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos días de actividad para fortalecer los músculos.**

Limite el consumo de alcohol

- Limite el consumo de alcohol a no más de **1 bebida por día para las mujeres** y **2 bebidas por día para los hombres**.

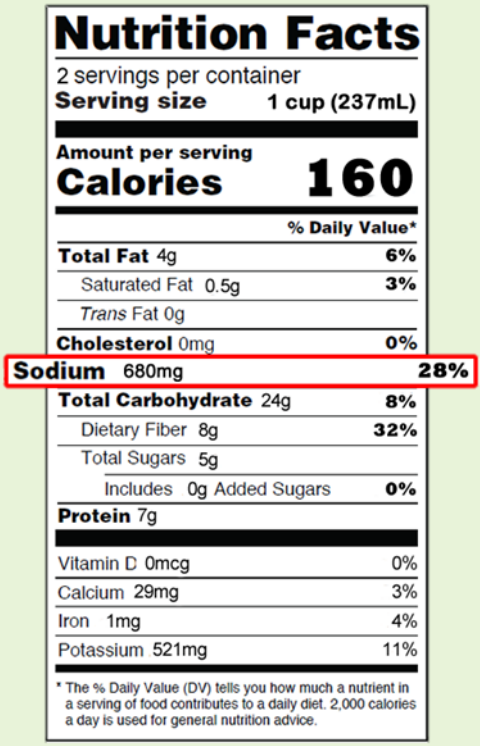
Deje de fumar

- Los fumadores tienen un mayor riesgo de enfermedades del corazón en comparación con los no fumadores. Si usted fuma actualmente, dejar de fumar puede ayudar a mejorar sus niveles de presión arterial.

Consejo Rápido

Revise el % de Valor Diario como una forma rápida de evaluar el contenido de sodio de un alimento:

5% o menos = bajo en sodio
20% o más = alto en sodio



Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 cup (237mL)

Amount per serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 680mg	**28%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Escanee el código QR a continuación para obtener una copia digital de este folleto.

©*Derechos de autor Be Well Solutions, 2025*

Contáctenos en cualquier momento a info@bewellsolutions.com