



**MANTÉNGASE
SALUDABLE
Y
CONOZCA
SUS
NÚMEROS**

¿Cuál es su presión sanguínea?

¿Por qué la presión sanguínea es importante?

La presión sanguínea alta, también llamada hipertensión, es un “asesino silencioso”. Puede tenerla por años sin saberlo. La presión sanguínea alta lo pone en gran riesgo de un ataque al corazón, un derrame cerebral y enfermedades renales.

Conociendo su presión sanguínea es el primer paso hacia un corazón saludable. Puede ir a su doctor o clínica para conocer su presión sanguínea. Si es alta, puede trabajar con su doctor para hacer cambios en su estilo de vida y tomar medicinas para controlarla.

¿Qué es una presión sanguínea saludable?

Saludable: Menos de 120/Menos de 80

Elevado: 120-129/Menos de 80

Alta: 130/80 y superior

¿Qué puedo hacer para mantener mi presión sanguínea baja?

Comer Saludable

Trate de comer menos comida procesada y empaquetada que sean altas en sal. Incluya frutas y vegetales en cada comida.

Sea Activo

Agregue pequeñas cantidades de ejercicios en su día para alcanzar un mínimo de 2.5 horas de actividad física a la semana.

Duerma Más

Apunte a siete u ocho horas de profundo sueño en la noche.

Hable con su doctor o su proveedor de salud

Pídale a su doctor que mida su presión sanguínea y sus otros números de salud, tales como azúcar en la sangre y colesterol.

Puede ir también a una clínica para obtener estos números.

Encuentre una clínica cerca de usted en:

health.westchestergov.com/community-health-centers

Use esta tarjeta de cartera para mantener el registro de su presión sanguínea y otros números importantes.



| | Ideal | Mis Números | Mis Números |
|---|----------------------|-------------|-------------|
| Fecha | Ejm: mm/dd/aaaa | / / | / / |
| Presión Sanguínea | < 120/< 80 | | |
| Azúcar en la Sangre | < 100 | | |
| Colesterol Total | < 200 | | |
| Colesterol LDL (Malo) | <100 | | |
| Colesterol HDL (Bueno) | ≥ 60 | | |
| Triglicéridos | < 150 | | |
| Tamaño de Cintura | Hombre<40" Mujer<35" | | |
| Ejercítense al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números. | | | |