



# EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

Encuentre una Clínica Cercana a Usted  
[health.westchestergov.com/community-health-centers](http://health.westchestergov.com/community-health-centers)



Westchester  
gov.com

George Latimer, County Executive  
Sherlita Amler, MD, Commissioner  
Department of Health

## Hipertensión

Conozca sus Números

# El Departamento de Salud se Preocupa...

## Conozca Su Presión Sanguínea

Hipertensión, también conocida como presión sanguínea alta, es un "silencioso asesino". Usted puede tenerla por años sin saberlo. La presión sanguínea alta le pone ante un riesgo mayor de un ataque de corazón, derrame cerebral y enfermedad del riñón. Conocer su presión sanguínea es el primer paso hacia un corazón saludable. Usted puede ir a su proveedor de cuidado de salud o clínica para saber su presión sanguínea. Si es alta, usted puede trabajar con su proveedor de cuidado de salud para hacer cambios de estilo de vida y tomar medicina para controlarla.

## Categorías de Presión Sanguínea:

SALUDABLE: .....MENOS DE 120/MENOS DE 80

ELEVADA: .....120-129/MENOS DE 120

ALTA: .....130/80 Y POR ENCIMA



## Reduzca su Presión Sanguínea

### **Coma Saludable**

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

### **Sea Activo**

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

### **Duerma Más**

Tenga como objetivo de siete a ocho horas de sueño sólido en la noche.

### **Hable con su Proveedor de Cuidado de Salud**

Pídale a su proveedor de cuidado de salud que le mida su presión sanguínea y sus otros resultados de salud, como azúcar en la sangre, y colesterol. También puede ir a una clínica para obtener sus resultados.

Encuentre una clínica cercana en:  
[health.westchestergov.com/community-health-centers](http://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"		
<b>Ejercítense al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.</b>			