

## No Le Pierda Respeto A La Presión Arterial Alta Para Que Ésta No Se Lo Pierda A Usted. En Serio.

**Conozca sus resultados. Su Vida depende de ello.**

Quizás usted piense que como los latidos de su corazón son regulares y uniformes que no corre peligro de padecer de presión arterial alta. Pero nunca puede estar seguro a menos que se tome la presión. La presión alta es un padecimiento asintomático que puede conducir a un ataque cardíaco o cerebral, insuficiencia renal o hasta puede causarle la muerte.

### ¿Qué quieren decir los números?

La presión arterial tiene dos números. El de arriba (sistólico) es la presión cuando late el corazón. El de abajo (diastólico) es la presión entre latidos. Por ejemplo, una lectura normal de 120/80 significa que su corazón bombea la sangre por su cuerpo a una velocidad saludable.

Una lectura de 140/90 o más es peligrosa y necesita consultar a su médico cuanto antes. Para algunas personas que padecen de otros trastornos (como la diabetes), es importante mantener la presión todavía más baja.

Solo toma como un minuto tomarse la presión en la consulta de su médico, en una farmacia o en un lugar que tenga una máquina que pueda usar usted mismo.

La presión alta ocurre a cualquier edad pero es más frecuente en personas mayores de 35 años. Por lo general no presenta síntomas y si usted pertenece a uno de los siguientes grupos que tienen mayor riesgo de padecer de presión alta se la debe tomar con frecuencia:

## Take High Blood Pressure Seriously, Before It Takes You. Seriously.

**Know your numbers. Your Life depends on it.**

You may think your steady, even heartbeat means that you're in no danger of high blood pressure. But unless you have yours checked, you can't be sure. High blood pressure is a silent killer that can lead to a heart attack, stroke or kidney failure. Or it can take your life completely.

### What do the numbers mean?

Your blood pressure has two numbers. The top (systolic) number is the pressure when your heart beats. The bottom (diastolic) number is the pressure between heartbeats. A normal reading - 120 over 80, for example - means your heart is pumping blood to your body at a healthy rate.

A reading of 140/90 or higher is dangerous and you need to see your doctor, soon. For some people with other conditions (like diabetes), it's important to keep their blood pressure even lower.

The test for high blood pressure takes about a minute at your doctor's office, a drugstore or any facility with a self-testing machine.

People of all ages can have high blood pressure, but it occurs most often in people over 35. It usually has no symptoms and if you're in one of the following higher-risk groups, you should have your blood pressure checked often:

- Afroamericanos mayores de 18 años
- Personas con peso de más o fumadoras
- Personas que tienen antecedentes familiares de diabetes o enfermedades del corazón
- Mujeres que toman pastillas anticonceptivas

La mujer embarazada puede padecer de un tipo de presión alta temporal peligrosa que necesita el cuidado de un médico.

Afortunadamente, la presión alta tiene tratamiento y control. Si la suya es muy alta su médico puede recomendarle cambios al estilo de vida y quizás recetarle medicinas para que le baje y se mantenga baja.

### **¿Dónde puedo conseguir más información?**

Pregunte a su médico o llame a la American Heart Association al 1-800-242-8721.

### **¿Cuáles son sus números?**

La presión arterial alta le aumenta el peligro de sufrir un ataque cardíaco o cerebral. Si se le presenta algunas de las señales indicadas a continuación, no espere. Un ataque cardíaco o cerebral es una urgencia médica. Pida ayuda inmediatamente llamando al 911.

### **Señales de aviso de un ataque cardíaco**

Una presión que lo hace sentirse incómodo, sensación de llenura, opresión o dolor en el centro del pecho que:

- Dura más que unos minutos
- Se desaparece y regresa
- Llega a los hombros, cuello o brazos

Sensación de malestar en el pecho con mareo, desmayo, sudor, náusea o falta de aire

- African-Americans over age 18
- Overweight people or smokers
- People with diabetes or heart disease in their families
- Women who take birth control pills

Pregnant women may have a temporary but dangerous type of high blood pressure that needs a doctor's care.

Fortunately, high blood pressure can be treated and controlled. If yours is too high, your doctor can recommend lifestyle changes and possibly prescription drugs to help you get and keep your numbers down.

### **Where do I get more information?**

Ask your doctor or call the American Heart Association at 1-800-242-8721.

### **What are your numbers?**

High blood pressure increases your risk of heart attack and stroke. If you experience any of the warning signs below, don't wait. A heart attack or stroke is a medical emergency; get help immediately by calling 911.

### **Heart attack warning signs**

Uncomfortable pressure, fullness, squeezing or pain in the center of the chest that:

- Lasts more than a few minutes
- Goes away and comes back
- Spreads to the shoulders, neck or arms

Chest discomfort with lightheadedness, fainting, sweating, nausea or shortness of breath

## **Señales de aviso de un ataque cerebral**

Falta de sensación o debilidad repentina en la cara, brazo o pierna, especialmente si es de un solo lado del cuerpo

Confusión repentina, dificultad al hablar o entender

Dificultad repentina en la vista de un ojo o de ambos

Dificultad repentina al caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación

Un fuerte dolor de cabeza repentino sin saber la causa

## **Stroke warning signs**

Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body

Sudden confusion, trouble speaking or understanding

Sudden trouble seeing in one or both eyes

Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination

Sudden severe headache with no known cause