

# Categorías de Presión Arterial



CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLIC mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©2017 American Heart Association. 05-10008-020

[heart.org/bplevels](http://heart.org/bplevels)

Un ataque al corazón puede causar síntomas cuales incluyen dificultad para respirar, náuseas, sensación de mareo y dolor o malestar en uno o ambos brazos, la mandíbula, el cuello o la espalda. Incluso si no está seguro de que se trate de un ataque al corazón, llame al 911 de inmediato.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que todos los adultos de 20 años o más se controlen el colesterol y otros factores de riesgo tradicionales llenando con su médico cada cuatro a seis años, siempre y cuando su riesgo siga siendo bajo.



## Sobre tu Corazón



La forma en que vives ahora afecta su riesgo de enfermedades cardiovasculares más adelante en la vida.

La presión arterial alta se llama el "asesino silencioso" porque generalmente no sabe que la tiene. Es posible que nunca experimente síntomas, así que no espere a que su cuerpo le avise de que hay un problema.



El corazón deja de latir repentinamente durante el paro cardíaco. Con insuficiencia cardíaca, el corazón sigue funcionando, pero no bombea sangre tan bien como debería.

La mayoría de las veces, un cambio en los latidos de su corazón no es motivo de preocupación. Pero a veces, puede ser un signo de arritmia, un latido cardíaco anormal o irregular. La mayoría de las arritmias son inofensivas, pero algunas pueden durar lo suficiente como para afectar el funcionamiento del corazón y requerir tratamiento.

Las personas con enfermedades crónicas suelen encontrar que la actividad de intensidad moderada es segura y beneficiosa. La Asociación Americana del Corazón recomienda al menos dos horas y media de actividad física de intensidad moderada cada semana.

# 10 mitos sobre las enfermedades cardiovasculares

- “Soy demasiado joven para preocuparme por las enfermedades del corazón”.
- “Sabría si tuviera presión arterial alta porque habría señales de advertencia”.
- “Sabré cuándo estoy teniendo un ataque al corazón porque tendré dolor en el pecho”.
- “La diabetes no amenazará mi corazón mientras tome mis medicamentos”.
- “La enfermedad cardíaca es hereditaria en mi familia, así que no hay nada que pueda hacer para prevenirla”.
- “No necesito que me controlen el colesterol hasta que tenga mediana edad”.
- “La insuficiencia cardíaca significa que el corazón deja de latir”.
- “Este dolor en mis piernas debe ser un signo de envejecimiento. Estoy seguro de que no tiene nada que ver con mi corazón”.
- “Mi corazón está latiendo muy rápido. Debo estar teniendo un ataque al corazón”.
- “Debo evitar hacer ejercicio después de tener un ataque al corazón”.



Se Dulce



Con tu Corazon



**SEA INTELIGENTE CON LA SALUD  
DEL CORAZÓN**

