



Nueva Guía De Presión Arterial

En Noviembre 2017, la Asociación Americana del Corazón anuncio que reviso el guía para el mantenimiento de la presión arterial. Este guía es el más comprensivo de la revisión desde el 2003 y baja la definición de hipertensión de BP > 140/90 a > 130/80. Esta nueva definición va a resulta en la mitad de la población de adultos en E.U. (46%) tener la presión alta. Con el mayor impacto que se espere entre los jóvenes.

Las posibilidades si usted está leyendo este artículo, usted tiene una fuerte probabilidad de tener la presión alta (BP) o Nivel 1 hipertensión. Como estar seguro? Empiece por chequear su presión en la casa, guarde un registro, y comunice esta información con su doctor. Muchas de las maquinas de chequear la presión automáticas tiene memoria y son bastante fácil de usar. Si usted se chequea la BP en su casa, traiga su máquina y su registro para su próxima visita para que el doctor pueda chequear la exactitud y poder tener un mejor entendimiento sobre el manejo de su presión en la casa. Como siempre la presión del paciente esta alta solamente en la oficina del doctor (i.e., síndrome de bata blanca).

Si usted tiene presión alta o hipertensión, considere estas estrategias de cambios de vida:

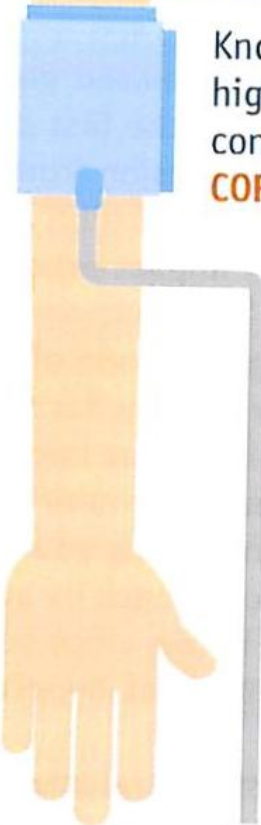
- Baje de peso, si necesario y guarde un peso saludable
- Sigue la dieta de enfoques alimentico para detener la hipertensión, limite la sal y coma alimentos ricos en potasio
- Ejercicio regularmente
- Limite alcohol (no más de una bebida por día en mujeres, dos bebidas por día en hombres)

Si a usted le recetan medicamentos para su presión, es importante que sepas el medicamento no es la "cura" de la hipertensión y se tiene que tomar todos los días como recetado para que trabaje efectivamente. Tome su medicamento como recetado, y no pare de tomar su medicamento sin primero hablar con su doctor. Sobre tiempo, con modificaciones, usted puede notar que el requisito baja y algunas de sus medicinas pueden ser reducidas o eliminadas. Esta decisión es en colaboración con su cardiólogo. El aspecto más importante del tratamiento de hipertensión es el paciente! Siga conectado con su cardiólogo al inscribirse en nuestro programa de manejo de atención crónica y tome el control de su salud y su vida!

HOW TO TAKE YOUR BLOOD PRESSURE AT HOME



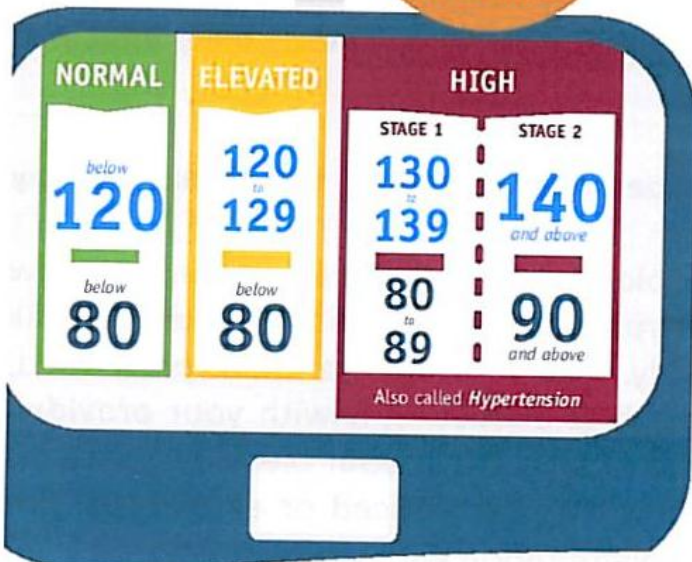
Knowing if you have high blood pressure and controlling it depend on **CORRECT READINGS.**



Top Number:
SYSTOLIC (mm Hg)
The pressure or force in the arteries when the heart beats

Bottom Number:
DIASTOLIC (mm Hg)
The pressure measured between heartbeats

ATTENTION!
Blood pressure readings taken at home may be lower than those taken in an office.



STEPS TO MAKE SURE BLOOD PRESSURE NUMBERS YOU TAKE AT HOME ARE RIGHT



SELECT A DEVICE THAT IS ACCURATE

- If you need help, ask your health care professional.
- Bring the monitor to your next health visit to check that the readings match results taken in the office.



BEFORE YOU TAKE A READING

- Don't smoke, drink caffeinated beverages, or exercise for 30 minutes.
- Rest for at least 5 minutes.



SIT CORRECTLY

- Sit up straight in a firm chair, with back supported.
- Place feet flat on the floor.
- Rest arm comfortably at heart level on a table.



PLACE CUFF ABOVE THE BEND IN THE ELBOW

- Make sure the cuff fits properly.



TAKE AT LEAST 2 READINGS, 1 MINUTE APART

- In the morning before taking your blood pressure medicine (if any) and in the evening before supper.



RECORD YOUR RESULTS

- Write them down in a journal or use CardioSmart's Blood Pressure Tracker.
- Bring the results to your next health visit.

Information provided for educational purposes only. Please consult your health care provider about your specific health needs.

Go to **CardioSmart.org/HighBP** to learn more about High Blood Pressure.

@CardioSmart Facebook.com/CardioSmart

If you would like to download or order additional posters on various topics, visit CardioSmart.org/Posters

©2013 American College of Cardiology. All rights reserved.



¿Que Marca De Maquina de BP Nosotros Recomendamos?



Disponible en la mayoría de la farmacias, Target, Walmart, Amazon

Meta BP < 130/80 consistente

Registre números de BP

Traiga su máquina de BP y lista de presión a su próxima visita