

Presión arterial elevada: *Haga un seguimiento*

Su presión arterial de hoy

Su presión arterial hoy estuvo elevada. Hay muchas cosas que pueden causar esto: estrés, dolor, ejercicio, o lo que comió o bebió.

Para saber si usted tiene un problema en curso, debe medir su presión arterial varias veces más.

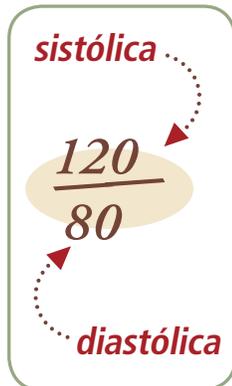
¿Qué significan mis números?

La presión arterial se expresa con 2 números.

El número en la parte superior es la presión cuando el corazón late. Se le denomina presión arterial **sistólica**.

El número en la parte inferior es la presión cuando el corazón descansa entre un latido y otro. Se le denomina presión arterial **diastólica**.

La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial **normal**, **elevada** y de **presión arterial alta** de etapa 1 y 2.



Categoría de la PA	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 alta	140 o más	o	90 o más
EMERGENCIA	Si su PA es 180/110 o más alta Y tiene dolor de pecho, falta de aliento o dolor de cabeza intenso, <i>solicite ayuda médica rápidamente.</i>		

Lo que usted debe hacer:

Paso 1. Controle su presión arterial en 3 días diferentes

- Puede controlar su presión en un consultorio médico como este.
- Algunas farmacias y supermercados tienen monitores de presión arterial que usted puede usar.
- Si tiene un monitor de presión arterial, puede hacer esto en el hogar.

Paso 2. Anote los resultados

Día 1: _____/_____

Día 2: _____/_____

Día 3: _____/_____

Paso 3. Realice un seguimiento con su proveedor de atención médica primaria

- No se demore. La presión arterial alta puede tratarse. Si no se trata, usted tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular u otros problemas graves de salud.
- Lleve este folleto informativo junto con los resultados del paso 2.
- Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica primaria, visite: IntermountainHealthcare.org.

