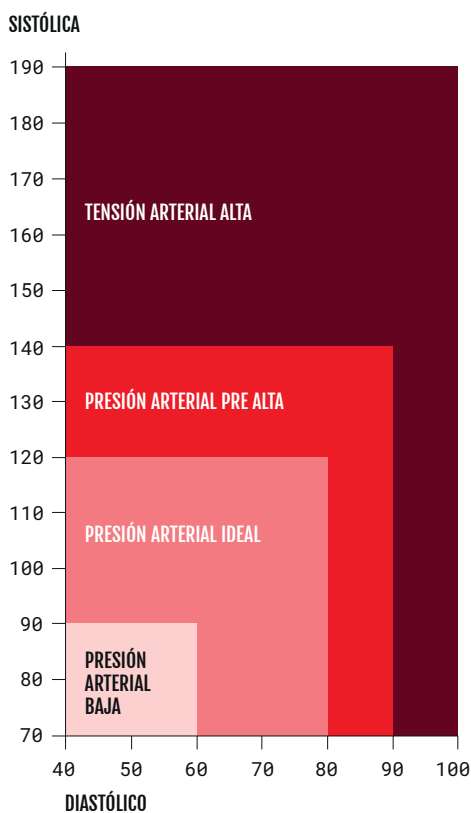


EXPLICACIÓN DE LAS CIFRAS DE TENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ OCURRE DESPUÉS?

Ya tienes tu lectura de la tensión arterial, ahora toca entender qué te dicen los números. Una lectura de la presión arterial se compone de dos números:

SISTÓLICA - La primera cifra, que indica la presión en las arterias cuando late el corazón.

DIASTÓLICO - El segundo número, que indica la presión en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos.

Si el primer número es 110 y el segundo es 70, se escribiría 110/70. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg), por lo que la lectura sería 110/70 mmHg o 110 sobre 70.

COMO GUÍA GENERAL:

140/90MMHG O SUPERIOR
PUEDA QUE TENGA LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA

Empiece a hacer cambios en su estilo de vida y acuda al médico lo antes posible.

120/80MMHG A 140/90MMHG
CON RIESGO DE DESARROLLAR HIPERTENSIÓN

Empiece a hacer cambios en su estilo de vida y vuelva a comprobar su tensión arterial en un par de meses.

90/60MMHG A 120/80MMHG
TENSIÓN ARTERIAL IDEAL

Mantenga un estilo de vida saludable y siga haciéndose revisiones periódicas de la tensión arterial.

90/60 O MENOR
PRESIÓN ARTERIAL BAJA

No suele ser un problema, pero puede provocar mareos o desmayos. Es posible que sea un signo de otro problema de salud; si le preocupa, consulte a un profesional médico cualificado.

#TheBigSqueeze