

HAZ TU, CORAZÓN UNA PRIORIDAD

la salud del corazón

La mejor manera de saber si tiene presión arterial alta es hacerse revisar la presión arterial.

Hablemos de la presión arterial.



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos.



¿Qué es la hipertensión?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, se produce cuando la presión de la sangre que fluye a través de los vasos es constantemente demasiado alta.



¿Qué es sistólica?

Este es el número superior e indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae.



¿Qué es diastólica?

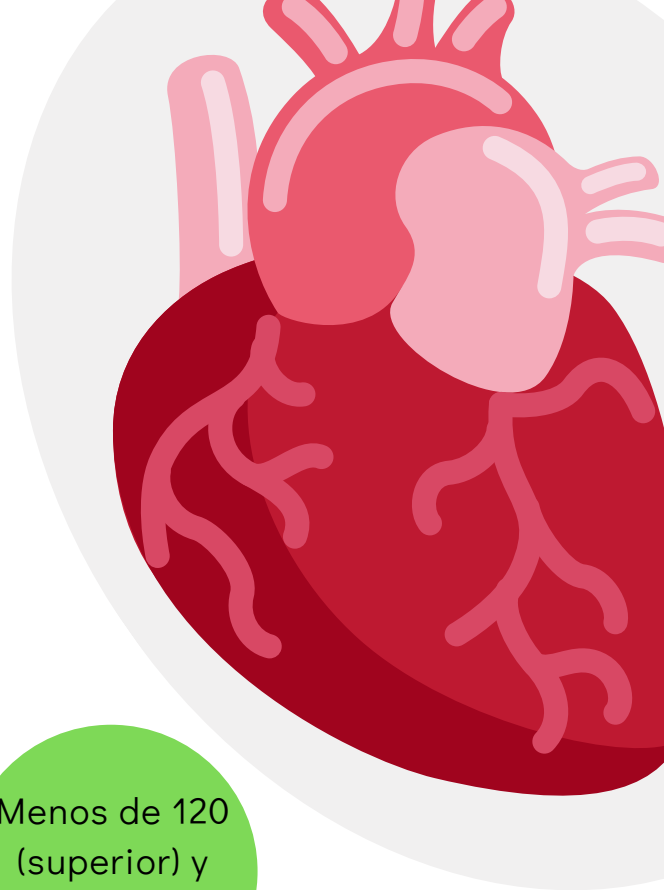
Este es el número inferior e indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el músculo cardíaco descansa entre contracciones.



Las amenazas para la salud derivadas de la hipertensión incluyen derrame cerebral, falla cardíaca, pérdida de la visión, ataque cardíaco, enfermedad/fallarenal, disfunción sexual, etc.

Controlar tu presión arterial en casa.

1. Quitar la ropa del brazo.
2. Siéntate con la espalda recta y apoyada y con el brazo apoyado. Estate quieto.
3. Mida a la misma hora todos los días y tome dos medidas cada 1 min. aparte. Registre los resultados.



Menos de 120
(superior) y
menos de 80
(inferior)

Normal

120-129
(superior) y
menos de
80 (inferior)

Elevado

130-139
(superior) o
80-89
(inferior)

Hipertensión - Etapa 1

140 o más
(superior) o
90 o más
(inferior)

Hipertensión - Etapa 2

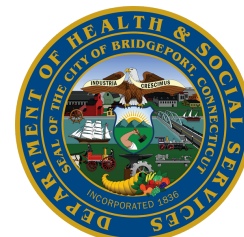
Categorías de presión arterial

Superior a 180
(superior) y/o
superior a 120
(inferior)

Crisis

hipertensiva
Consulte a su
médico

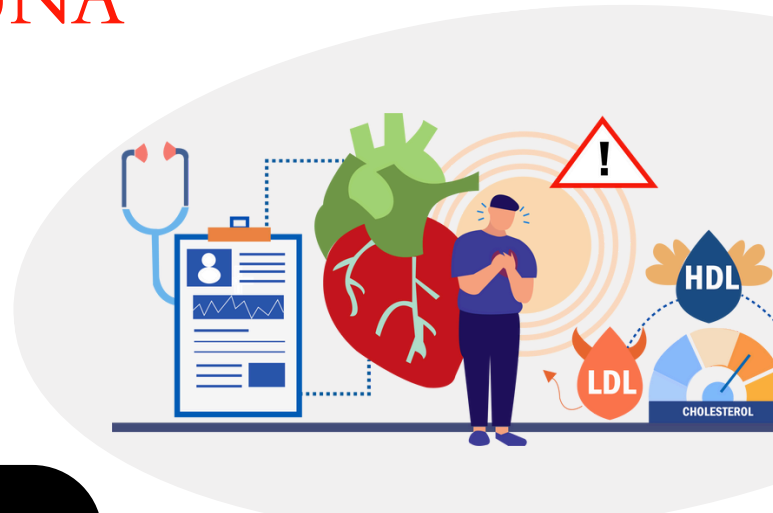
inmediatamente.



HAZ TU CORAZÓN UNA PRIORIDAD

la salud del corazón

El colesterol es una sustancia cerosa y grasa vital que se encuentra en la sangre, pero un exceso del tipo dañino tiene implicaciones negativas para la salud.



Hablemos de colesterol.



¿Qué es el colesterol en sangre?
El hígado produce colesterol en la sangre esencial para una buena salud, y el cuerpo fabrica todas las cantidades necesarias; no se requiere colesterol adicional.



¿Qué es el colesterol dietético?
El colesterol dietético se encuentra en alimentos de origen animal, como carne, mariscos, lácteos y huevos. Debe consumir la menor cantidad posible de colesterol en la dieta.



¿Qué es el colesterol bueno?
El colesterol bueno es el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL). Los niveles altos pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.



¿Qué es el colesterol malo?
El colesterol malo es el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL). Altos niveles pueden provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Los niveles altos de triglicéridos, un tipo de grasa en el cuerpo, también pueden contribuir al colesterol alto.



Demasiado colesterol malo puede acumularse en las arterias que suministran sangre a tu corazón y el cerebro, lo que puede provocar enfermedades cardíacas, ataques cardíacos o derrames cerebrales.

Si los datos nutricionales no muestran colesterol, ¿el alimento es “saludable para el corazón”?

Muchos alimentos comercializados como “bajos en colesterol” tienen altos niveles de grasas saturadas o trans, las cuales aumentan el colesterol en sangre.

Busque cuántas grasas saturadas, grasas trans y calorías totales hay en una porción. (Verifique también el tamaño de la porción. Puede ser más pequeña de lo esperado).

Colesterol óptimo Niveles

Colesterol LDL

Alrededor de 100 mg/dL

Colesterol HDL

Al menos 40 mg/dL (hombres), 50 mg/dL (mujeres)

Total Colesterol

Alrededor de 150 mg/dL

Triglicéridos

Menos de 150 mg/dL



COMPRUEBE sus niveles de colesterol para conocer su riesgo.

CAMBIA tu dieta y estilo de vida para mejorar tus niveles.

CONTROLE su colesterol, con la ayuda de un médico si es necesario.