



American Heart Association.

Healthy Smiles, Healthy Hearts™

CONEXIÓN

Salud Oral+Corazón

Chequeando tu presión arterial

Heart.org/OralHealth
(Sitio web en inglés)

DELTA DENTAL

Delta Dental se enorgullece en colaborar con American Heart Association en su iniciativa Healthy Smiles, Healthy Hearts.

Delta Dental es una marca registrada de Delta Dental Plans Association

Lecturas de Presión Arterial | Normal: Menos de 120/80

Fecha	Hora	Sistólica/Diastólica
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Lecturas de Presión Arterial | Normal: Menos de 120/80

Fecha	Hora	Sistólica/Diastólica
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Categoría de Presión Arterial	Sistólica mm Hg (número superior)		Diastólica mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Hipertensión en Etapa 1 (Presión Arterial Alta)	130-139	o	80-89
Hipertensión en Etapa 2 (Presión Arterial Alta)	140 o más	o	90 o más
Hipertensión Grave *Sin síntomas: llama a tu doctor	Más de 180	y/o	Más de 120
Emergencia Hipertensiva *Con síntomas: llama al 911	Más de 180	y/o	Más de 120

*Dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

Cómo medirte la presión arterial correctamente

Antes de medírtela

No fumes, ni consumas cafeína, alcohol o hagas ejercicio 30 minutos antes. Vacía tu vejiga y siéntate en silencio por más de 5 minutos.



La colocación importa

Coloca la parte inferior del manguito justo por encima del pliegue del codo. Ajústalo sobre la piel, no encima de la ropa.

Posición adecuada

Siéntate en una silla con respaldo, los pies en el piso y las piernas descruzadas. Apoya tu brazo sobre una superficie plana a la altura del corazón.

Usa el dispositivo correcto

Un dispositivo con manguito es la forma más precisa de medir la presión arterial. Asegúrate de que sea un dispositivo validado. Chequea el tamaño y el ajuste del manguito.

Siéntate correctamente.

Coloca el manguito por encima del pliegue del codo y sobre la piel.

Usa un dispositivo validado.

Mide. Anota. Repite.

Mantén la calma y no hables mientras te mides la presión. Anota todos los resultados para compartirlos con tu doctor.

Realiza al menos

2

lecturas de presión arterial

1

minuto entre lecturas