



Cómo controlar su presión arterial

Los controles regulares pueden ayudarle a mantenerse saludable



El control de la presión arterial (a veces denominada hipertensión) puede ayudar a prevenir o retrasar cardiopatías, problemas de la vista, insuficiencias renales y más. Desafortunadamente, la presión arterial alta no siempre presenta signos de advertencia o síntomas. Muchas personas ni siquiera saben que la tienen. Es por eso que es importante controlar su presión arterial de forma regular.

Antes de comenzar a controlar su presión arterial, puede ser útil saber que obtendrá dos valores, uno superior y uno inferior. Una lectura de la presión arterial normal es de 120/80, y una lectura de la presión arterial alta comienza con 140/90. La siguiente tabla muestra todos los tipos de presión arterial. Su proveedor puede decirle qué tipo de presión arterial tiene. Si, en algún momento, la lectura de su presión arterial es de 180/120 o superior, llame a su proveedor de inmediato.

Presión arterial	Valor superior	Valor inferior
Presión Arterial Normal	Menor que 120	Menor que 80
Valores en los que la Presión Arterial Comienza a ser Alta (prehipertensión)	120 a 129	Menor que 80
Presión Arterial Alta Etapa 1 (hipertensión)	130 a 139	80 a 89
Presión Arterial Alta Etapa 2 (hipertensión)	Mayor que 140	Mayor que 90
Presión Arterial Muy Alta (crisis hipertensiva)	Mayor que 180	Mayor que 120

Mi objetivo de presión arterial: _____ mm Hg

Cómo tomar su presión arterial correctamente:

- No fume, no haga ejercicio ni consuma bebidas con cafeína o con alcohol dentro de los 30 minutos después de la medición.
- Tómese la presión arterial dos veces al día, a la mañana y al caer la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener resultados óptimos, siéntese cómodo con los pies en el piso durante al menos dos minutos antes de realizar la medición.
- Cuando se tome la presión arterial, coloque la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo. Luego, apoye el brazo sobre la mesa para que el manguito medidor de la presión arterial esté aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Escriba los valores de su presión arterial en la siguiente hoja y muéstresela a su médico en cada visita.

Fecha	A.M.	P.M.
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/

Fecha	A.M.	P.M.
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/
	/	/

¿Tiene preguntas?

Consulte a su proveedor. ¿Necesita ayuda para buscar un médico?
Llame a Servicio al Cliente al **1-866-270-5785**, TTY **711**,
de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.



UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。

Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón), Heart.org

© 2020 United HealthCare Services, Inc. All rights reserved.

948-CST31408_CA 10/20