


Consejos para reducir su presión arterial

- Siga un plan de alimentación saludable con alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol y con muchas frutas y vegetales.
- Tome sus medicamentos, si se los recetaron. Consulte a su médico con regularidad.
- Limite el consumo de sodio o sal, cafeína y alcohol.
- No fume y limite el consumo de alcohol.
- Manténgase activo físicamente.* Actividades como las caminatas rápidas, andar en bicicleta o la jardinería lo ayudarán a reducir su presión arterial.

** Consulte siempre con su proveedor de atención médica antes de hacer cambios en su dieta o en su rutina de ejercicios.*

Para conseguir un médico, visite inova.org/physicians

G37169ES/1-19/pdf



Tarjeta personal
de control
de la presión arterial

Inova Heart and Vascular Institute



Guía de la presión arterial

Guía de la presión arterial	Sistólica		Diastólica
Normal	<120	y	<80
Prehipertensión	120 - 129	y	<80
Hipertensión grado 1	130 - 139	o	80 - 89
Hipertensión grado 2	140 o mayor	o	90 o mayor
Crisis hipertensiva <i>(comuníquese con su médico de inmediato)</i>	180 o mayor	o	120 o mayor

Antecedentes de presión arterial

Fecha	Presión arterial	Fecha	Presión arterial