



## Controle su presión arterial: entienda sus números de presión arterial

Categoría de Presión Arterial	# Superior (Sistólico)	# Inferior (Diastólico)	Temas para platicar con mi proveedor de atención médica
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Con qué frecuencia se debe monitorear su presión arterial
Presión arterial alta	130 o mas alto	85 o mas alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Llame a la oficina de su proveedor para decirles que su presión arterial está por encima de 130 o más de 85</li> <li>✓ Comparta sus preocupaciones y todo lo que hace que usted maneje su presión arterial más difícil</li> <li>✓ Pasos que puede tomar para controlar su presión arterial</li> </ul>
Presión arterial peligrosamente alta	Mas alto de 180	Mas alto de 120	<p><b>Llame a su proveedor o vaya a un Departamento de Emergencia IMEDIATAMENTE si tiene alguno se los siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Mareos</li> <li>✓ Vision borrosa</li> <li>✓ Dolor en el pecho</li> <li>✓ Falta de aliento en reposo</li> </ul>