

Señales de aviso de un ataque cardíaco

Una presión que lo hace sentirse incómodo, sensación de llenura, opresión o dolor en el centro del pecho que:

- Dura más que unos minutos
- Se desaparece y regresa
- Llega a los hombros, cuello o brazos

Sensación de malestar en el pecho con mareo, desmayo, sudor, náusea o falta de aire

Señales de aviso de un ataque cerebral

Falta de sensación o debilidad repentina en la cara, brazo o pierna, especialmente si es de un solo lado del cuerpo

Confusión repentina, dificultad al hablar o entender

Dificultad repentina en la vista de un ojo o de ambos

Dificultad repentina al caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación

Un fuerte dolor de cabeza repentino sin saber la causa

La presión arterial alta le aumenta el peligro de sufrir un ataque cardíaco o cerebral. Si se le presenta algunas de las señales indicadas a continuación, no espere. Un ataque cardíaco o cerebral es una urgencia médica. Pida ayuda inmediatamente llamando al 911.

No le pierda respeto a la presión arterial alta para que ésta no se lo pierda a usted. En serio.



Conozca sus resultados. su Vida depende de ello.

Quizás usted piense que como los latidos de su corazón son regulares y uniformes que no corre peligro de padecer de presión arterial alta. Pero nunca puede estar seguro a menos que se tome la presión. La presión alta es un padecimiento asintomático que puede conducir a un ataque cardíaco o cerebral, insuficiencia renal o hasta puede causarle la muerte.

¿Qué significan estas cifras?

Su presión arterial tiene dos cifras. La cifra superior (sistólica) es la presión cuando su corazón palpita. La inferior (diastólica) es la presión entre palpitaciones cardiacas. La presión arterial saludable es menor que 120/80.

Un resultado de 140/90 o superior es peligroso y usted necesita ver al médico, pronto.

Si su presión arterial está entre 120/80 y 139/89, entonces usted tiene prehipertensión. Esto significa que usted no tiene alta presión sanguínea ahora pero es muy posible que la tenga en el futuro a menos que haga cambios saludables a su estilo de vida. Si además tiene diabetes, hable con su médico.

Solo toma como un minuto tomarse la presión en la consulta de su médico, en una farmacia o en un lugar que tenga una máquina que pueda usar usted mismo.

La presión alta ocurre a cualquier edad pero es más frecuente en personas mayores de 35 años. Por lo general no presenta

síntomas y si usted pertenece a uno de los siguientes grupos que tienen mayor riesgo de padecer de presión alta se la debe tomar con frecuencia:

- Afroamericanos mayores de 18 años
- Personas con peso de más o fumadoras
- Personas que tienen antecedentes familiares de diabetes o enfermedades del corazón
- Mujeres que toman pastillas anticonceptivas

La mujer embarazada puede padecer de un tipo de presión alta temporal peligrosa que necesita el cuidado de un médico.

Afortunadamente, la presión alta tiene tratamiento y control. Si la suya es muy alta su médico puede recomendarle cambios al estilo de vida y quizás recetarle medicinas para que le baje y se mantenga baja.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Pregunte a su médico o llame a la American Heart Association al 1-800-242-8721. Visítenos en bluecrossmn.com.



¿Cuáles son **SUS** números?