

## High Blood Pressure

### What is high blood pressure or HYPERTENSION?

It is when your blood pressure, at rest, remains above "normal."

### What is normal blood pressure?

The accepted classification of blood pressure measurements is from the Seventh Report of the Joint National Committee on Detection, Education, and Treatment of High Blood Pressure (Journal of the American Medical Association, May 21, 2003).

Category	Systolic	Diastolic	Recommendation
Normal	<120	<80	Recheck in 2 years
Prehypertension	120-139	80-90	Recheck in 1 year, and may need to contact your physician for further discussion
Stage 1	140-159	90-99	Need to contact your physician for further discussion
Stage 2	>160	>100	

### Why worry about high blood pressure?

It puts you at greater risk for Heart disease and Stroke. High Blood Pressure causes damage to the large blood vessels that feed the heart and brain.

### What can you do about high blood pressure?

High blood pressure is treatable. If you do have high blood pressure, you can control it by taking medication or changing your diet. The important thing is to talk to your doctor about your high blood pressure.

Even if you don't have high blood pressure  
**You can prevent** high blood pressure by  
*eating a healthy diet & exercising regularly.*



## Presión arterial alta

### ¿Qué es la presión alta o HIPERTENSIÓN?

Es cuando su presión arterial, en descanso, permanece por encima de lo "normal."

### ¿Cuál es la presión arterial normal?

La clasificación aceptada de las medidas de presión sanguínea proviene del Séptimo Informe del Comité Conjunto Nacional para la Detección, Educación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta (Publicación de la Asociación Médica Estadounidense, 21 de mayo de 2003).

Categoría	Sistólica	Diastólica	Recomendación
Normal	<120	<80	Vuelva a revisarla en 2 años
Prehipertensión	120-139	80-90	Vuelva a revisarle en 1 año, y podría tener que comunicarse con su médico para hablar más de esto
Fase 1	140-159	90-99	Necesita comunicarse con su médico para hablar más de esto
Fase 2	>160	>100	

### ¿Por qué preocuparse sobre la presión alta?

Lo coloca en un mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidentes cerebrales. La presión arterial alta causa daños a los vasos sanguíneos grandes que alimentan al corazón y al cerebro.

### ¿Qué puede hacer acerca de la presión alta?

La presión alta puede tratarse. Si tiene presión alta, puede controlarla tomando medicamentos o cambiando su dieta. Lo importante es que hable con su médico acerca de esto.

Incluso si no tiene presión alta  
**usted puede prevenirla** *alimentándose con una  
dieta saludable y haciendo ejercicio regularmente.*

