

Entendiendo tus Resultados de la Presión Arterial

Ahora un Minuto de Salud.

Tus resultados de la presión sanguínea te informan cuánta fuerza ejerce tu sangre contra las paredes arteriales. Son dos números.

El número de arriba es la fuerza requerida cuando tu corazón late. Se llama presión sistólica.

El número de abajo es la fuerza que ejerce tu corazón cuando descansa, o entre latidos. Se llama presión diastólica.

Una presión saludable para la mayoría de los adultos es menos de 120 de presión sistólica y menos de 80 de presión diastólica. Esto se lee "120 sobre 80".

Si tu presión con frecuencia se encuentra arriba de este resultado, tu profesional médico recomendará cambios de estilo de vida o medicina para bajarla. Estos pasos ayudan a mantener a tu corazón y vasos sanguíneos sanos.