



¿Qué es la presión arterial normal?



Descripción general

Tomarse la presión arterial es una herramienta importante para controlar su salud. Si su presión arterial es muy alta, usted corre el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y otros problemas graves. Cuando es demasiado baja, es posible que se sienta mareado, que se desmaye o que tenga otros problemas. Pero, ¿qué se considera como presión "normal"?

Entender los números

La presión arterial se escribe con dos números, uno arriba del otro. El número de arriba, llamado "presión sistólica", es la presión de su sangre contra las paredes de las arterias cuando su corazón late. El número inferior, llamado "presión diastólica", es la presión entre latidos. Para tener presión arterial normal, su número superior debe estar entre 90 y 119. Mientras que su número inferior debe estar entre 60 y 79. Si estos números aumentan, o si caen por debajo del mínimo, su salud puede sufrir.

Conclusión

Si usted ha notado que su presión no está dentro del rango saludable, no lo ignore. Pregúntele a su médico qué puede hacer para mantener su presión sanguínea bajo control. Es posible que deba hacer algunos cambios en su estilo de vida, tales como perder peso o hacer más ejercicio. Es posible que necesite tomar uno o más medicamentos. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.