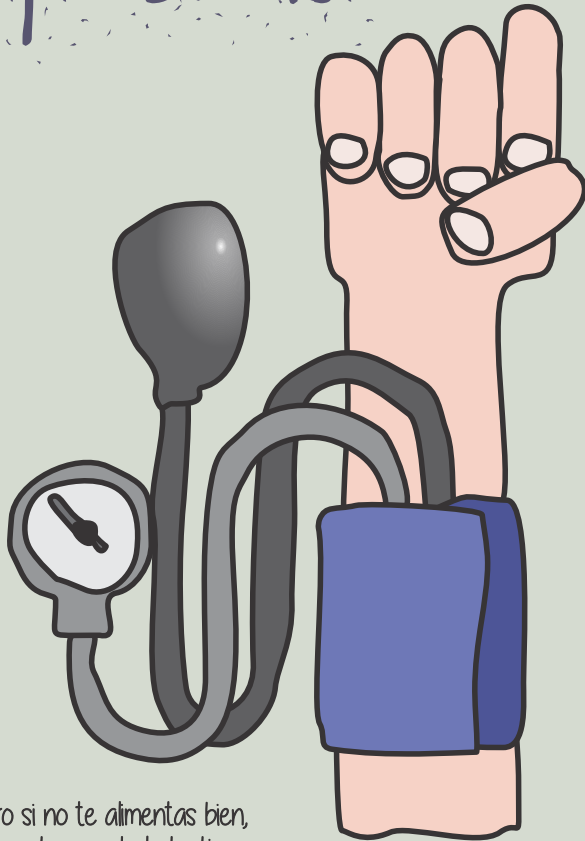


# No es por presionar



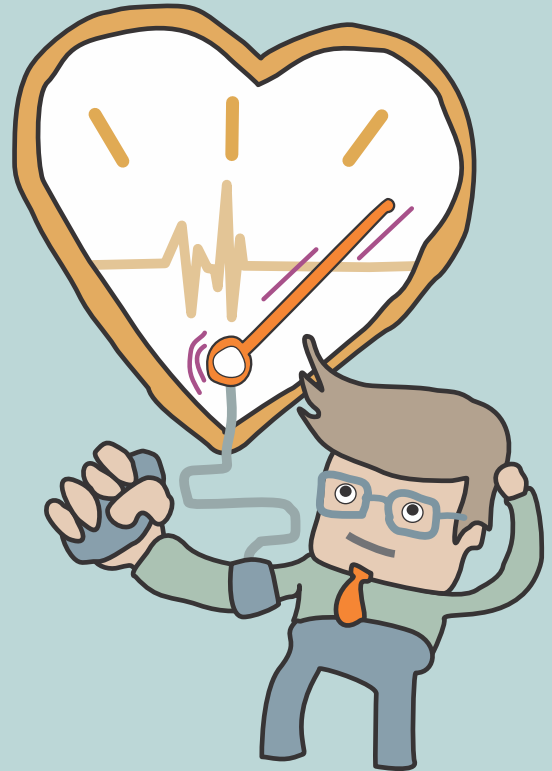
pero si no te alimentas bien,  
fumas, tomas alcohol y tienes

+ de 40 años

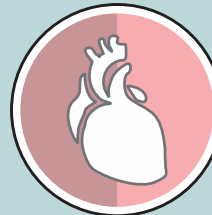
y encima tienes antecedentes  
familiares de presión alta.

Revisate

La presión arterial es la fuerza de la sangre  
contra las paredes de las arterias, cuando esta  
presión se mantiene alta durante mucho tiempo,  
se llama hipertensión arterial.



La hipertensión arterial puede causar daños directos

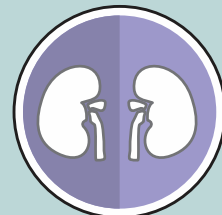


al corazón



el cerebro

y los riñones



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad,  
visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano.  
Los servicios son gratuitos y confidenciales.

# ¿Quién está en riesgo de hipertensión arterial?

Cualquiera puede desarrollar hipertensión arterial, incluso niños.

El estilo de vida y otros factores aumentan el riesgo de hipertensión arterial:

- Tener más de 40 años
- Tener antecedentes familiares de hipertensión arterial
- Llevar una alimentación no saludable
- Ser sedentario
- Consumir tabaco y alcohol



# ¿Cuáles son los síntomas?

Comúnmente no presenta señales de advertencia o síntomas y muchas personas no saben que la tienen.

Es importante realizar chequeos médicos periódicamente para conocer su estado de salud, especialmente si su estilo de vida y/o antecedentes familiares, representan un factor de riesgo para la hipertensión arterial.

# ¿Cómo se diagnostica la hipertensión arterial?

Un médico o profesional de la salud puede realizar la lectura de su presión arterial, para determinar sus niveles y darle el seguimiento adecuado.

# ¿Cuáles son los niveles normales de la presión arterial?

La presión arterial se registra con dos cifras: la **sistólica**, cuando su corazón late; y la **diastólica**, cuando el corazón se relaja.



Normal	Sistólica: menos de 120 mm Hg
	Diastólica: menos de 80 mm Hg
Prehipertensión	Sistólica: 120 – 139 mm Hg
	Diastólica: 80 – 89 mm Hg
Alta	Sistólica: 140 mm Hg o superior
	Diastólica: 90 mm Hg o superior

La presión Normal de la sangre, debe estar en menos de 120 sobre 80, si está a más de 140 sobre 90, es **ALTA**.

- **Tú puedes prevenir la hipertensión arterial.**

Realiza periódicamente chequeos de tu presión arterial, lleva una alimentación saludable, practica actividad física y evita el consumo de tabaco. Cuida tu salud.

- **Si tienes antecedentes familiares de hipertensión arterial, es importante que te realices chequeos médicos periódicamente,** para mantener el control

de tu estado de salud y tomar las medidas preventivas necesarias.

Detectar oportunamente la hipertensión puede ayudar a disminuir las complicaciones.



- **Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la hipertensión arterial y otras enfermedades:**

alimentación saludable, práctica de actividad física regular, limitar el consumo de alcohol, evitar el consumo de tabaco y el manejo adecuado del estrés. Acude periódicamente a realizarte un chequeo general de salud.



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

**El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.**

**Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:**

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México



US-MEXICO  
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP  
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA  
MÉXICO-EEUU



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO DE LOS  
MEXICANOS EN  
EL EXTERIOR

