



American Heart Association®

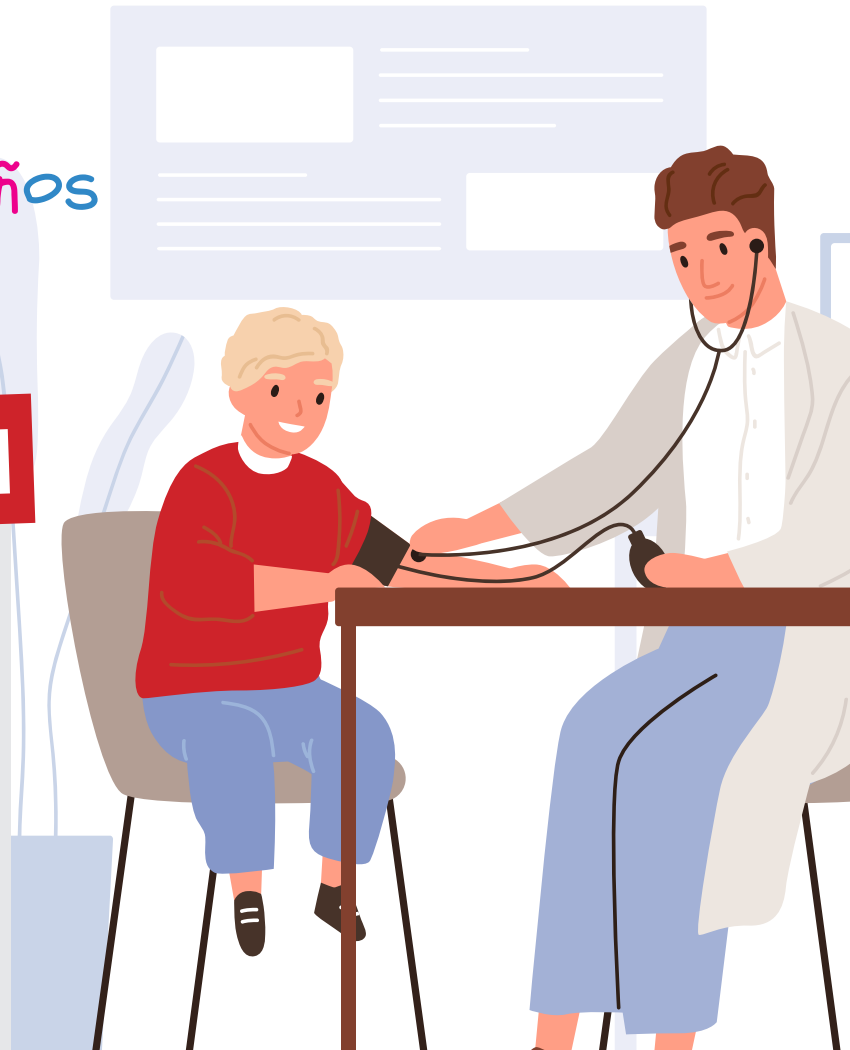
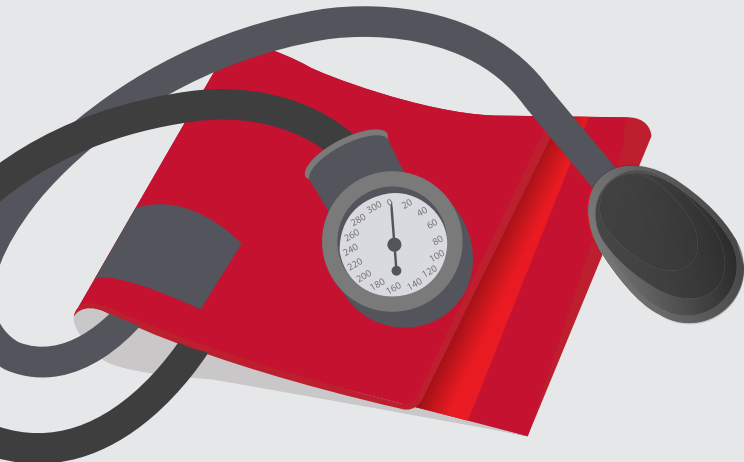
Life's Essential 8™

→ para niños

# CUIDADO CON LA PRESIÓN

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre recorre los conductos (arterias) de tu cuerpo para darte energía. Es como las tuberías por las que circula el agua en una casa. Cuando nuestro corazón bombea sangre, la empuja a través de los conductos, así es como lleva oxígeno y nutrientes a todas las partes de nuestro cuerpo.

A veces, cuando comemos demasiados alimentos salados o grasos o no hacemos suficiente ejercicio, nuestros conductos pueden estrecharse y apretarse. Es como cuando se aplasta un poco una pajilla. Cuando ocurre esto, es más difícil que la sangre fluya sin problemas por los conductos y se puede crear una presión adicional. Es como cuando apretamos una manguera y el agua sale con más fuerza. Esa presión adicional en los vasos sanguíneos se denomina presión arterial alta y hace que el corazón trabaje más. Queremos que nuestro corazón se mantenga fuerte, pero la presión arterial alta puede cansarlo.



## COMPRESIÓN DE LAS LECTURAS

La presión arterial suele registrarse en dos cifras, una arriba (sistólica) y otra abajo (diastólica), que se escriben de la siguiente manera: Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio (mm Hg)<sup>1</sup>.

### SISTÓLICA

La cifra superior, la más alta de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el corazón se contrae).

### DIASTÓLICA

La cifra inferior, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Anota los niveles de tu presión arterial a continuación:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Obtén más información  
en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8)

<sup>1</sup>How High Blood Pressure Is Diagnosed | American Heart Association