



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

La presión arterial  
por debajo de  
**120/80**  
se considera  
normal.



Las personas con  
**presión arterial  
alta** tienen un  
mayor riesgo de  
sufrir un **ataque o  
derrame cerebral.**



A la edad de 50  
años, una salud  
cardiovascular  
ideal le agrega a  
la esperanza de vida:



**5.2 años**  
a hombres y  
**6.3 años**  
a mujeres.



Hasta el  
**80%**  
de los ataques  
cerebrales se  
pueden **prevenir.**

**El ataque cerebral  
ocurre cuando  
un vaso sanguíneo  
en el cerebro  
se bloquea o se  
rompe.**

Se interrumpe el flujo de  
sangre y oxígeno,  
y las células cerebrales  
empiezan a morir.

Más de  
**1 en 3**  
adultos estadounidenses con  
presión arterial alta  
**no saben que la sufren.**



Revisa tu presión  
arterial y manténla  
bajo control  
midiéndola y  
registrándola  
en casa para  
ayudar a



**REDUCIR**  
tu riesgo de un  
**ataque o derrame  
cerebral.**

\* La salud cardiovascular ideal tiene en cuenta los siguientes factores: presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, índice de masa corporal, así como factores de hábito como tabaquismo, actividad física, sueño y dieta.

Together to End Stroke™ (Juntos para erradicar los ataques cerebrales) antes de que ocurran.  
Para más información, visite [heart.org/HBP](http://heart.org/HBP).