

Sintomas de Alerta de Presion Arterial Alta:

“

- Mareos
- Dolor de cabeza persistente
- Visión borrosa
- Palpitaciones
- Fatiga excesiva
- Caídas frecuentes

⚠ Si hay confusión súbita, debilidad en un lado del cuerpo o dolor en el pecho ir a sala emergencia.

Gericare

Clínica de Geriatria y Memoria



GERICARE
GERIATRIC AND MEMORY CLINIC

Cuidando la Presión Arterial después de los 65 años.

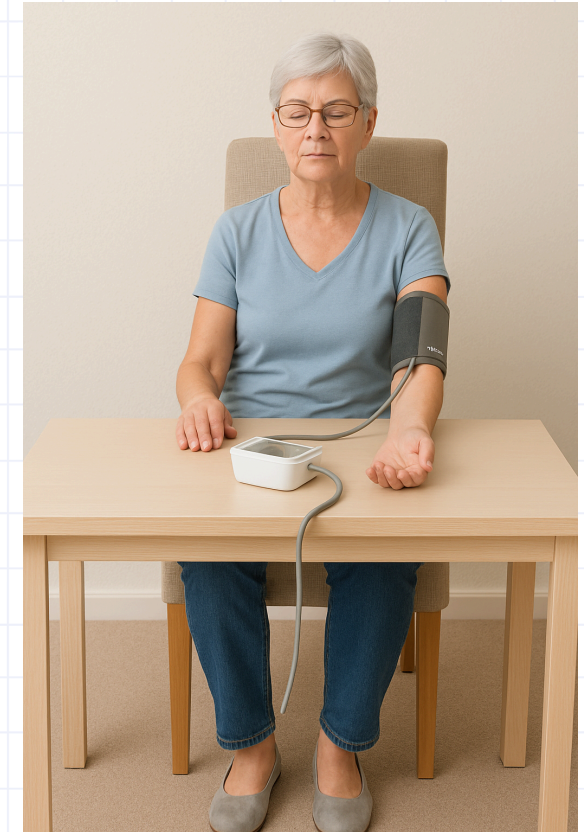
“Cuidamos con amor a quienes cuidaron de nosotros”



787-968-3118



Señorial Plaza Mall
Oficina E019
22 Ave. Winston Churchill
San Juan, PR 00926



Educación clara para proteger el corazón, el cerebro y la independencia.



gericarepr

-¿Qué es la presión arterial?

Es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las arterias.

Sistólica: cuando el corazón late.

Diastólica: cuando el corazón descansa.

Ejemplo: 130 / 80.

Metas en adultos mayores

Ideal: <130/80 si se tolera bien.

Aceptable en muchos mayores: <140/90.

La presión demasiado baja también es peligrosa.

-¿Por qué la presión alta es peligrosa?

La presión alta no suele dar síntomas.

Puede causar infartos, derrames cerebrales, pérdida de visión, daño renal y problemas de memoria.

-Síntomas de alerta:

Mareos, dolor de cabeza persistente, visión borrosa, palpitaciones, fatiga excesiva y caídas frecuentes.



-Medicamentos y estilo de vida

Tomar los medicamentos todos los días.
No suspenderlos sin consultar.
Reportar mareos, hinchazón o tos persistente.

-Cambios que ayudan:

Reducir la sal.
Mantenerse activo.
Comer frutas y vegetales.
No fumar.
Alcohol con moderación.



El Dr. Vidal ofreciendo una charla educativa

-Cómo medir la presión correctamente

- Sentado, con la espalda apoyada.
- Pies apoyados en el suelo, sin cruzarlos.
- Brazo a la altura del corazón.
- No hablar durante la medición.
- Descansar cinco minutos antes.
- Medir dos veces y anotar el promedio.



Posición correcta de toma presión arterial



***Empieza el control de tu presión hoy con nosotros en Gericare.**