



American Heart Association.

**KIDS
HEART
CHALLENGE**

**AMERICAN
HEART
CHALLENGE**

CONOCE TUS CIFRAS

¿Qué significan tus cifras de presión arterial?

La única manera de saber si tienes presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es medirla. Comprender tus resultados es clave para controlar la presión arterial alta.

Tu presión arterial se registra en dos cifras:

Presión arterial sistólica (la primera cifra): indica la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae.

Presión arterial diastólica (la segunda cifra): indica la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el músculo cardíaco está en reposo entre contracciones.



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**

