



Alerta Semanal 23 de Mayo, 2024

¿Qué saben los adultos de Texas sobre su presión arterial?

La mitad no está segura de cuáles deberían ser los valores

Para El Día Mundial de la Hipertensión, encuestamos a residentes adultos de Colorado y otros estados (Maryland, Misuri, Nebraska y Texas) para ver qué sabían sobre la presión arterial.

¿Los estadounidenses controlan su presión arterial?

De 587 encuestados, dos tercios (el 68 %) informaron que un profesional de la salud les controló la presión arterial en los últimos 12 meses. Los adultos mayores (de 60 años o más) se mostraron más propensos a hacerse un control que los menores de 60 años (un 90 % frente a un 65 %). De la misma manera, las mujeres se mostraron más propensas que los hombres (un 75 % frente a un 57 %).

Los encuestados de Texas fueron los que más informaron que se habían controlado la presión arterial en el último año (el 92 %), seguidos por los de St. Louis (el 84 %), los de Omaha (el 79 %), los de Colorado (el 71 %) y los de Baltimore (el 38 %).

Los adultos de 40 años o más deben hacerse pruebas para controlar la hipertensión todos los años.

¿Saben los estadounidenses cuáles deberían ser sus valores de presión arterial?

Más de la mitad de los encuestados (el 55 %) informó saber cuáles deberían ser sus valores de presión arterial; el 25 % no lo sabía y el 20 % no estaba seguro. Los encuestados hispanos fueron más propensos que los no hispanos a informar que no sabían cuáles deberían ser sus valores de presión arterial (un 35 % frente a un 22 %).

En Texas, el 69 % afirmó conocer los valores normales; el 20 % no lo sabía y el 11 % no estaba seguro. Según la **American Heart Association**, una lectura normal de presión arterial debe ser inferior a 120/80. El primer número es la presión arterial sistólica (la presión de la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late) y el segundo número es la presión arterial diastólica (la presión de la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón descansa entre los latidos).

El sesenta y uno por ciento de los encuestados sabía lo que significaban las cifras de presión arterial sistólica y diastólica. Los encuestados negros se mostraron más

propensos que los blancos a saber qué significan estos valores (un 68 % frente a un 58 %), al igual que los hombres frente a las mujeres (un 68 % frente a un 57 %). Se les pidió a los encuestados que informaron saber cuáles deberían ser sus valores de presión arterial (n = 319) que proporcionarían las cifras específicas. La respuesta promedio fue 124/81, lo que indica un nivel alto de conocimiento preciso.

Ayude a concientizar sobre la presión arterial en Texas

Las organizaciones comunitarias de Texas pueden compartir los siguientes recursos para generar conocimiento público sobre la hipertensión y fomentar el control regular de la presión arterial.

Información de la encuesta

El informe de esta semana se basa en las respuestas de un panel de residentes adultos de Colorado (n = 99); Omaha, Nebraska (n = 89); St. Louis, Misuri (n = 152); Baltimore, Maryland (n = 175), y Texas (n = 71) encuestados del 18 al 20 de mayo de 2024. Explore estos datos y mucho más en [iHeard Colorado](#).

Recursos Compartibles

Puede hacer clic en el botón abajo para descargar los recursos como archivos PDF o hacer clic con el botón derecho en las imágenes para descargarlas como PNG y poder compartirlas en su comunidad.

¡Recuerde incluir **#iHeardTexas** **#iHeardTX** cuando comparta en las redes sociales!

Prevencion de Hipertension



Leyenda sugerida para Ayuda para la presión arterial:

¡Tome el control de su salud un latido a la vez! La hipertensión no puede hacer daño cuando se cuenta con conocimiento y hábitos saludables.

#iHeardColorado #PreventHBP #HeartHealth

Descarga aquí

Entendiendo la Presión Arterial



Presión arterial
iHeard Texas

¿Mi presión arterial es normal, elevada o alta?

La categoría de presión arterial	presión arterial sistólica (mm Hg)		presión arterial diastólica (mm Hg)
Normal	< 120	and	< 80
Elevada	120–129	and	< 80
Presión arterial alta Hipertensión etapa 1	130–139	or	80–89
Presión arterial alta Hipertensión etapa 2	140+	or	90+
Crisis hipertensiva	> 180	and/or	> 120

Gráfico adaptado de: American Heart Association

Legenda sugerida para la conversación sobre la presión arterial:

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede provocar problemas graves de salud. Medir la presión arterial es la única forma de saber si tiene hipertensión.

#iHeardColorado #HeartHealth #KnowYourNumbers

[Descarga aqui](#)

Recursos Combinados

Haga clic para descargar un PDF compatible con impresora con toda la informacion de arriba.

[Descarga aqui](#)

Encuentra mas informacion sobre los temas de salud publica que estan de moda esta semana.

**Panel de iHeard
Texas**

Explore tema pasados y graficos impresos y digitales para compartir de nuestros socios en St. Louis.

**Visit
hcrl.wustl.edu**



**Texas CEAL sitio
web**



**NIH CEAL sitio
web**

Este mensaje fue reenviado a usted?
[Sign up](#) para recibir alertas semanales.

iHeard Texas, Texas Community Engagement Alliance (CEAL) | 3500 Camp Bowie Blvd | Fort Worth, TX 76107 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!