



American Heart Association.

KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**

ACTIVIDAD FAMILIAR

Vayan en familia a la farmacia para que les tomen la presión arterial (PA) y anoten los resultados de cada uno. Hagan esto todas las semanas durante un mes para que todos conozcan tus cifras. Utilicen los “Consejos para el éxito: enlaces en vivo” para ver cómo pueden controlar mejor su presión arterial.

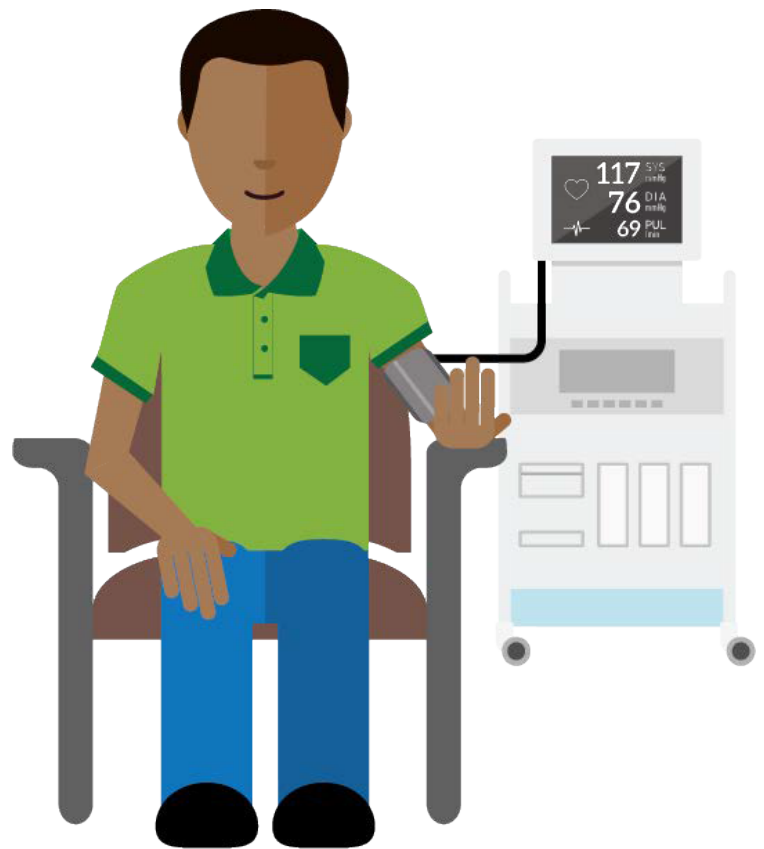
Mito: La presión arterial alta es hereditaria. No puedo hacer nada para evitarla.

Verdad: La presión arterial alta puede ser hereditaria. Si tus padres o familiares cercanos han tenido presión arterial alta, también tienes más probabilidades de tenerla. Sin embargo, las elecciones de estilo de vida han permitido que muchas personas con antecedentes familiares de presión arterial alta la prevengan.

Mito: Me siento bien. No tengo por qué preocuparme por la presión arterial alta.

Verdad: Más de 100 millones de adultos estadounidenses tienen presión arterial alta. Muchas personas la tienen durante años sin saberlo. A menudo, se la llama “el asesino silencioso” porque no suele presentar síntomas.

Es posible que no te des cuenta de que está dañando tus arterias, corazón y otros órganos. Conoce tus cifras y no cometes el error de asumir que algún síntoma específico te indicará que hay un problema.



Consejos para el éxito: enlaces en vivo

1. Si tienes presión arterial alta:

- [Cambios que puedes hacer para controlar la presión arterial alta](#)
- [Recursos sobre conciencia plena](#)
- [Manejo del estrés](#)
- [Herramientas sobre la presión arterial](#)

2. Mantener una presión arterial normal:

- [Cómo mantener activa a la familia](#)
- [Consejos diarios que ayudan a mantener a la familia activa](#)
- [Recetas saludables para el corazón](#)
- [Habilidades de cocina](#)
- [25 formas de moverse en casa](#)
- [¿Por qué caminar es el ejercicio más popular?](#)
- [Salud física y mental de los niños](#)
- [Controlar la presión arterial con una dieta saludable para el corazón](#)
- [Actividad física recomendada para adultos y niños](#)

3. Si tu presión arterial es constantemente baja, ponte en contacto con tu médico.

- [Cuando la presión arterial es muy baja](#)



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**