

Tabla de presión arterial para adultos

	190										
S	180	ALTA									
I	170										
S	160										
T	150										
Ó	140	PRE-ALTA									
L	130										
I	120	ÓPTIMA									
C	110										
A	100										
	90										
	80	BAJA									
	70										
		40	50	60	70	80	90	100			
		D I A S T Ó L I C A									

¿Cómo usar esta tabla de presión arterial?

El valor más alta que puede ver en la pantalla del [tensiómetro](#) sería la columna SISTOLICA y el menor la base que es la DIASTOLICA. Cruce las dos líneas y le indicará en que nivel se encuentra.

Significado de estos valores para la presión arterial

Como se puede ver en la tabla de datos mostrada, sólo uno de los límites o niveles tiene que ser menor o mayor(más alto) de lo que debería ser para que se encuentra en hipertensión o hipotensión.

Es decir, si usted tiene alguno de los niveles fuera de lo normal, debe comunicarlo a su doctor, no esperar a tener los dos niveles mal, pues son cosas diferentes.

- 90/60 se suele entender cómo presión baja, también conocido cómo tensión baja o hipotensión.
- Entre 90/60 y 120/80, esta el nivel óptimo.
- Mas de 120/80 menos de 140/90, es un nivel pre-alto, es decir, estamos por encima de lo normal sin tener hipertensión.
- Por encima de los 140/90, nos encontramos con hipertensión y debe tratarse.
- Si tu nivel máximo es mayo o igual que 140, se entiende que tiene la presión alta, independientemente de tu nivel inferior.
- Si tu valor mínimo es 90 o superior, igual que antes, tu presión es alta, independientemente de lo que tengas en tu nivel más alto.
- Igual ocurre si tu nivel más alto es 90, tienes la presión baja.