



BLOOD PRESSURE

The American Heart Association recommends that all children have their blood pressure checked every year. It is possible for children to have high blood pressure.

Normal blood pressure depends on each child's gender, age and height.

Some medications, diseases, family history and excess weight can all contribute to high blood pressure in children.

Dehydration, some medications and anemia can lead to lower than normal blood pressure.

To protect your child's heart:

- Eat a heart-healthy diet. (Whole grains, lean meats, low salt, fruits and vegetables.)

- Get regular physical activity. (Walking, swimming, jogging, etc.)

- Keep a healthy weight.

- Teach your child about the dangers of tobacco use and protect them from second-hand smoke.

- Have a physical completed every year.

FOR MORE INFORMATION:

www.heart.org

<http://kidshealth.org/parent/medical/heart/hypertension.html#>

PRESIÓN



SANGUÍNEA

La Asociación Americana del Corazón recomienda que todos los niños chequen su presión arterial cada año. Es posible que los niños de tener presión arterial alta.

Presión arterial normal depende de cada niño de sexo, edad y altura.

Algunos medicamentos, enfermedades, historia de la familia y el exceso de peso puede contribuir a la hipertensión arterial en los niños.

La deshidratación, algunos medicamentos y la anemia pueden conducir a la disminución de presión arterial normal.

Para proteger su corazón del niño:

Comer una dieta saludable para el corazón. (Los granos integrales, la carne roja, baja en sal, frutas y verduras.)

Haga actividades físicas con regularidad. (Caminar, nadar, correr, etc.)

Mantener un peso saludable.

Enseñe a su hijo sobre los peligros del uso del tabaco y los protejan frente al humo de segunda mano.

Tiene un físico cada año.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

www.heart.org

<http://kidshealth.org/parent/medical/heart/hypertension.html#>