

# Presión arterial alta: *contrólaela*



 Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan)<sup>®</sup>

c/o Member Services  
P.O. Box 3836  
Scranton, PA 18505

Información sobre salud y  
bienestar o prevención

PRSR STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
CHICAGO IL  
PERMIT NO 581

 Blue Cross Community MMAI  
(Medicare-Medicaid Plan)<sup>SM</sup>



Mensaje  
importante

H0927\_BEN\_IL\_HYPERMAILER18SPA  
Approved 10312018

235145.0718

# ¡Que la presión arterial alta no lo sorprenda!

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es cuando la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es consistentemente muy alta.

Aunque algunos factores de riesgo están relacionados a la edad y la raza, ofrecemos sugerencias de lo que puede hacer para reducir la posibilidad de desarrollar presión arterial alta:

- mantenga un peso saludable;
- manténgase activo;
- deje de fumar;
- limite el consumo de alcohol.

Para evitar que el problema empeore, es importante medir su presión arterial tal y como se lo recomendó su médico.

Maneras de controlar su presión arterial\*:

- medicamentos: Recuerde que los medicamentos funcionan cuando los toma, según se los ordenó su médico. No deje de tomarlos ni los salte, a menos que su médico se lo haya ordenado.
- dieta: Consuma una dieta sana para el corazón, y limite la sal y las grasas.
- ejercítense regularmente;
- limite el fumar y el consumo del alcohol y la cafeína;
- acuda a las consultas de seguimiento y siga las recomendaciones del médico.

# ¡Hágase la prueba!\*

Nivel de presión arterial	Sistólica (número superior)		Diastólica (número inferior)
<b>Normal</b>	<b>menos de 120</b>	<b>y</b>	<b>menos de 80</b>
<b>Elevado</b>	<b>120-129</b>	<b>y</b>	<b>menos de 80</b>
<b>1<sup>era</sup> etapa Presión arterial alta</b>	<b>130-139</b>	<b>o</b>	<b>80-89</b>
<b>2<sup>da</sup> etapa Presión arterial alta</b>	<b>140 o más alta</b>	<b>o</b>	<b>90 o más alta</b>
<b>Crítico (Consulte a su médico inmediatamente)</b>	<b>más alto de 180</b>	<b>y/o</b>	<b>más alto de 120</b>

## ¿Aún tiene preguntas?

Llame sin costo a nuestra enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-888-343-2697**.

Esta información no tiene el propósito de reemplazar ni la atención ni el consejo profesional de su médico.

*\*American Heart Association. (2017); Consequences of High Blood Pressure and Blood Pressure Categories; Retrieved from <http://www.targetbp.org>*



Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-7702** (TTY/TDD: **711**).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-877-723-7702** (TTY/TDD: **711**).

Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la póliza de seguro Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan). HCSC es una compañía de seguros con contrato con Medicare e Illinois Medicaid para brindar beneficios de ambos programas a sus asegurados. La posibilidad de solicitar la cobertura de la póliza de seguro de HCSC depende de la renovación del contrato.