

# NOTHING BEATS A HEALTHY HEART!

ANYONE CAN HAVE HIGH BLOOD PRESSURE – NO MATTER THEIR AGE, GENDER, OR ETHNICITY.

## HIGH BLOOD PRESSURE



Destination Health



### WHAT IS BLOOD PRESSURE?

Your heart is a muscle that pushes blood through blood vessels in your body. Blood pressure is the force of your blood pushing against the walls of your blood vessels.



There are two numbers you see on a blood pressure reading:

- The top number measures the force of blood as your heart contracts and pumps. This is called **Systolic Blood Pressure**.
- The bottom number measures the force when your heart is resting between beats. This is called **Diastolic Blood Pressure**.

### KNOW YOUR NUMBERS!

Get your blood pressure checked at a drug store, your Doctor's office or at home with your own blood pressure cuff. Find where your reading falls on the chart below. Note: One high reading does not mean high blood pressure. But, high readings over time could mean your heart is working too hard.

### WHAT YOUR NUMBERS MEAN

	Top Number	Bottom Number
Normal	Below 120	Below 80
At-Risk for High Blood Pressure	120 – 129	Below 80
High Blood Pressure		
Stage 1	130 – 139	80 – 89
Stage 2	140 and Higher	90 and Higher

Before you check your blood pressure:

- 1 Don't smoke, drink anything with caffeine, or exercise for 30 minutes.
- 2 Sit in a chair with your back straight and your feet flat on the ground.
- 3 Relax and rest for 5 minutes.

### TIPS TO CONTROL BLOOD PRESSURE

- ♥ Eat a healthy diet, high in fresh fruits and vegetables and low in fat and salt.
- ♥ Cut back on processed foods and cooking with salt. Add more fresh herbs for flavor instead!
- ♥ Limit alcohol (no more than 2 drinks a day for men and 1 drink a day for women).
- ♥ Avoid or quit smoking.
- ♥ Aim for at least 40 minutes of exercise, 3 to 4 days a week.
- ♥ Maintain a healthy weight.
- ♥ Lower your stress level.
- ♥ If you have high blood pressure, check it daily and take your medicine as prescribed.



### HIGH BLOOD PRESSURE RISKS

High blood pressure often has no symptoms, but may put you at risk for heart attacks, strokes, and heart or kidney disease.

Call IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**.  
TTY users may call **1-800-718-4347**.

You can also sign up online at **www.iehp.org**

Choose Member LOGIN to sign in or to set up your account. Then select "Health Ed" to find a program.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。

©2020 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. HE-20-1629620

# ¡NADA ES MEJOR QUE UN CORAZÓN SALUDABLE!

TODOS PODEMOS TENER PRESIÓN ARTERIAL ALTA, SIN IMPORTAR NUESTRA EDAD, SEXO U ORIGEN ÉTNICO.

## PRESIÓN ARTERIAL ALTA

### ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Su corazón es un músculo que impulsa la sangre por los vasos sanguíneos en su cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de sus vasos sanguíneos.



Hay dos valores que puede observar en una lectura de presión arterial:

- El valor de arriba indica la fuerza de la sangre a medida que se contrae y bombea su corazón. A esto se le llama **presión arterial sistólica**.
- El valor de abajo indica la fuerza cuando su corazón descansa entre latidos. A esto se le llama **presión arterial diastólica**.

### ¡CONOZCA SUS VALORES!

Revise su presión arterial en una farmacia, en el consultorio médico o en casa con su propio medidor de presión arterial. Averigüe en dónde se encuentra su lectura en la tabla que aparece a continuación. Nota: Una lectura alta no significa que tenga presión arterial alta. Sin embargo, con el paso del tiempo, las lecturas altas podrían significar que su corazón está trabajando demasiado.

### QUÉ SIGNIFICAN SUS VALORES

	Valor de arriba	Valor de abajo
Normal	Debajo de 120	Debajo de 80
En riesgo de presión arterial alta	De 120 a 129	Debajo de 80
<b>Presión arterial alta</b>		
Etapa 1	De 130 a 139	De 80 a 89
Etapa 2	Mayor de 140	Mayor de 90

Antes de revisar su presión arterial:

- 1 No fume ni beba líquidos que contengan cafeína, ni haga ejercicio por 30 minutos.
- 2 Siéntese en una silla con la espalda recta y con los pies apoyados en el piso.
- 3 Relájese y descanse por 5 minutos.

### CONSEJOS PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

- ♥ Lleve una dieta saludable, alta en frutas y verduras frescas, y baja en sal y grasas.
- ♥ Reduzca el consumo de alimentos procesados y cocine sin sal. En su lugar, ¡agregue más hierbas frescas para dar sabor a la comida!
- ♥ Limite el consumo de alcohol (a no más de 2 copas al día en el caso de los hombres y a 1 copa al día en el caso de las mujeres).
- ♥ Evite o deje de fumar.
- ♥ Procure hacer al menos 40 minutos de ejercicio, de 3 a 4 veces a la semana.
- ♥ Mantenga un peso saludable.
- ♥ Disminuya sus niveles de estrés.
- ♥ Si tiene presión arterial alta, revísela diariamente y tome sus medicamentos como se le indicó.

### RIESGOS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta con frecuencia no provoca síntomas, pero puede ponerlo en riesgo de sufrir ataques cardíacos, y enfermedades del corazón o del riñón.

Comuníquese con **Servicios para Miembros de IEHP** llamando al **1-800-440-IEHP (4347)**.

Los usuarios de TTY pueden llamar al **1-800-718-4347**.

También puede inscribirse en línea, en [www.iehp.org/es](http://www.iehp.org/es)

Seleccione la opción "Miembro INGRESAR" para iniciar sesión o para configurar su cuenta. Después seleccione "Educación para la salud" para buscar un programa.

