

# Presión arterial

alta: *contrólaela*



c/o Member Services  
P.O. Box 3418  
Scranton, PA 18505

Información sobre salud y  
bienestar, o prevención

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

 Blue Cross Community  
Health Plans<sup>SM</sup>



Mensaje  
importante

IL\_BCCHP\_MRK\_HYPERPCARD18SPA  
Approved 09242018

235147.0718

# ¡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.

La presión arterial alta que no se controla puede ser la causa de los siguientes padecimientos\*:

- derrame cerebral;
- pérdida de la vista;
- ataque del corazón;
- enfermedad renal;
- disfunción sexual.

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.
- ejercítese 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)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevado	120-129	y	menos de 80
1 <sup>era</sup> etapa Presión arterial alta	130-139	o	80-89
2 <sup>da</sup> etapa Presión arterial alta	140 o más alta	o	90 o más alta
<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 remplazar 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 **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece las coberturas Blue Cross Community Health Plans.