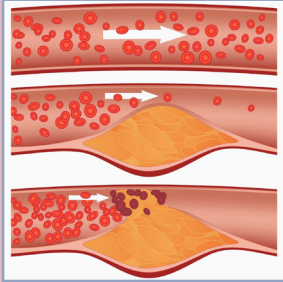


*What you need to know and what you can do to control it*

## What is High Blood Pressure?



Blood pressure is the force of blood pushing the walls of the blood vessel. As the heart pumps blood, the blood travels through many pathways in our body to supply all of our organs with oxygen and nutrients.

When the blood pushes too hard on the walls of these pathways, it can cause high blood pressure.

## Why is High Blood Pressure harmful?



High blood pressure makes your heart work harder and can damage your body. It puts you at a higher risk for heart problems. It also raises your

chances of having a stroke, heart attack, kidney, and eye problems.

High blood pressure is often called the “silent killer.” Although it has no symptoms, it has a big effect on your body.

## How is Blood Pressure measured? What do these numbers mean?



Your blood pressure is explained by two numbers: systolic and diastolic blood pressure. Normal blood pressure is below 120/80.

The first or top number (systolic) measures the force of blood while the heart pumps.

The second or bottom number (diastolic) measures the force between heartbeats.

CATEGORY	Systolic mmHg (Top Number)	and	Diastolic mmHg (Bottom Number)
Normal	< 120		< 80
Prehypertension	120-139	or	80-89
Hypertension (Stage 1)	140-159	or	90-99
Hypertension (Stage 2)	> 160	or	> 100

▶ My blood pressure is \_\_\_\_\_ mmHg.

## You can lower your blood pressure by taking these small steps each day for a healthier life:



- Use less salt in foods and when cooking.
- Use spices and herbs to season your food.
- Be more active.
- Exercise with your family or a friend.
- Quit smoking.
- Drink less alcohol.
- Drink less coffee, soda, tea, and any other drink with caffeine.
- Keep a healthy weight by staying active and eating healthy.
- Control the stress in your life.

**Remember, *you can control* your high blood pressure so it does not control you!**

## Ask Your Doctor:

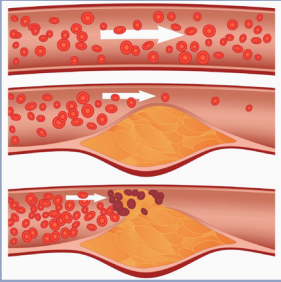
- How often you should have your blood pressure checked.
- How often you should get a check-up.
- How the medications help to treat high blood pressure.
- Questions when you don't understand how to control your high blood pressure.

**SIGN UP FOR A CLASS TODAY!**

**1-323-558-7606 or [AltaMed.org/healthedclasses](http://AltaMed.org/healthedclasses)**

*Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para controlarla*

## ¿Qué es la presión arterial alta?



La presión arterial alta es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. Conforme el corazón bombea la sangre, ésta circula por todo nuestro cuerpo para llevar a todos los órganos oxígeno y nutrientes. Cuando la fuerza que

ejerce la sangre sobre las paredes de estas vías es muy fuerte, puede causar presión arterial alta.

## ¿Por qué la presión arterial alta es peligrosa?



La presión arterial alta hace que su corazón trabaje más y puede dañar su cuerpo. Y le pone un mayor riesgo de tener problemas cardíacos. También se aumenta

la probabilidad de sufrir un derrame cerebral, un ataque al corazón, problemas renales y de la vista.

La presión alta es comúnmente llamada el “asesino silencioso.” Aunque no tiene síntomas, tiene un gran efecto en su cuerpo.

## ¿Cómo se mide la presión arterial? ¿Qué significan estos números?



Su presión arterial se representa mediante dos números: presión arterial sistólica y diastólica. Una presión arterial normal es menos de 120/80.

El primer número, o superior (sistólica), mide la fuerza de la sangre mientras el corazón bombea.

El segundo número, o inferior (diastólica), mide la fuerza entre latidos.

CATEGORÍA	Sistólica mmHg (Número superior)	Diastólica mmHg (Número inferior)
Normal	< 120	y < 80
Prehipertensión	120-139	o 80-89
Hipertensión (Etapa 1)	140-159	o 90-99
Hipertensión (Etapa 2)	> 160	o > 100

▶ Mi presión arterial es \_\_\_\_\_ mmHg.

## Usted puede disminuir su presión arterial si hace los siguientes pasos cada día para tener una vida saludable:



- Use menos sal en los alimentos y cuando cocine.
- Use especias y/o hierbas para sazonar su comida.
- Sea más activo. Haga una actividad física con un familiar o amigo.
- Deje de fumar.
- Beba menos alcohol.
- Beba menos café, refresco, té y cualquier otra bebida con cafeína.
- Mantenga un peso estable llevando una alimentación saludable y haciendo más ejercicio.
- Controle el estrés en su vida.

**¡Recuerde, usted puede controlar su presión arterial para que ésta no lo controle a usted!**

## Pregunte a su médico:

- Con qué frecuencia debe revisar su presión arterial alta.
- Qué significan los números de presión arterial alta.
- Cómo ayudan los medicamentos a controlar la presión arterial.
- Si no entiende cómo controlar su presión arterial.

**¡REGÍSTRATE PARA UNA CLASE HOY!**

**1-323-558-7606 or [AltaMed.org/healthedclasses](http://AltaMed.org/healthedclasses)**