

Lo que debe saber sobre:

# Presión arterial alta, prevención y usted



## ¡Sea su propio defensor de la salud!

Use sus beneficios de Medicaid para ayudarlo a mantenerse saludable.

Estos beneficios de Medicaid pueden ayudarlo a prevenir la presión alta y a reducirla si es demasiado alta:

- **Visitas médicas**, para que su proveedor de atención médica pueda hablar con usted sobre cómo se siente y controlar su presión y peso.
- **Programas de ayuda a los fumadores para dejar de fumar**, que pueden ayudarlo a mantener su presión en un nivel normal.
- **Una máquina para medir la presión en casa**, si la pide su proveedor de atención médica como parte de su plan de tratamiento.

**Si tiene preguntas sobre el uso de sus beneficios, llame al número de teléfono que está en su tarjeta de Medicaid.**

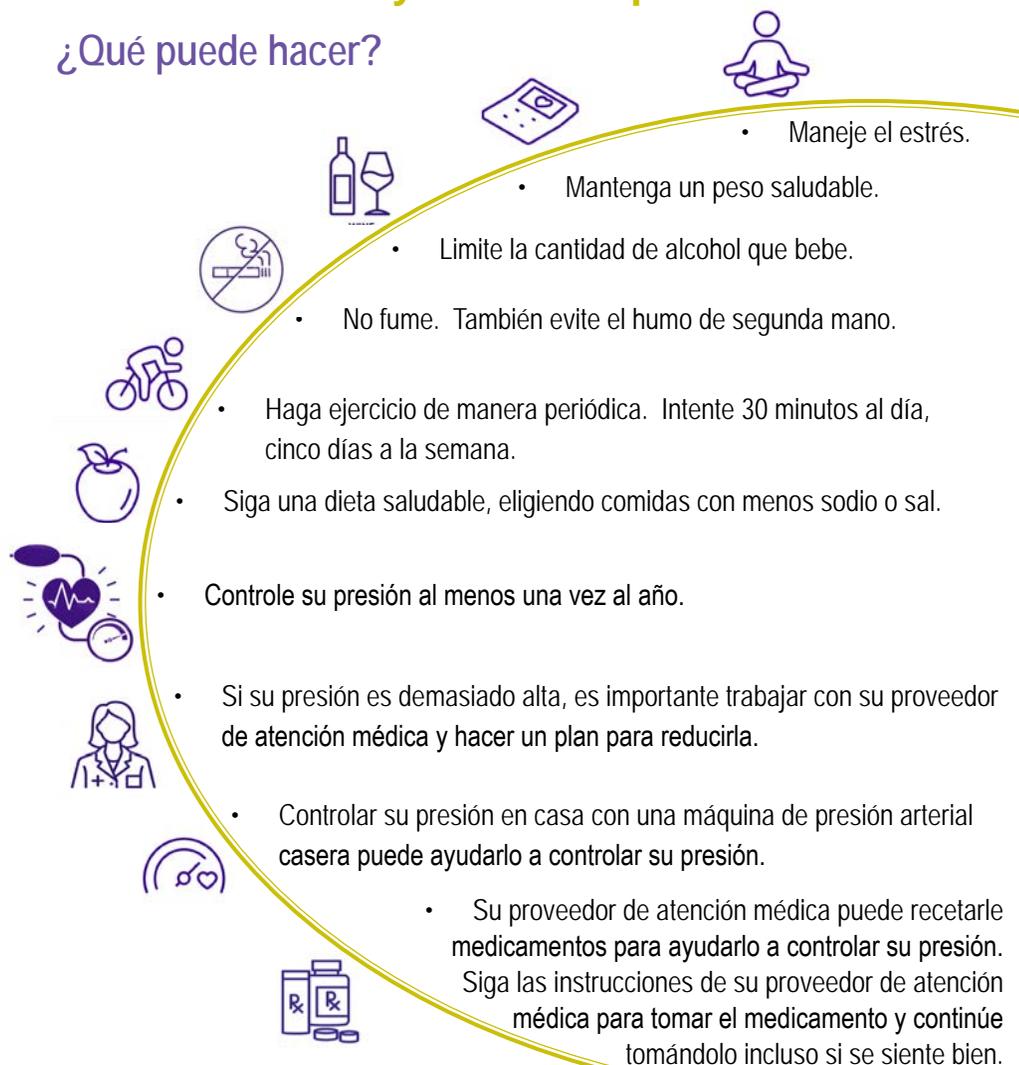
## Comprender la presión alta

### ¿Sabía usted que...?

- La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de los vasos sanguíneos, incluidas las arterias, a medida que se mueve por todo el cuerpo.
- La presión alta, también llamada hipertensión, es cuando la sangre fluye por las arterias a una presión más alta de lo normal.
- La presión alta puede causar muchos problemas médicos graves, como enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales, daño renal, pérdida de la visión y demencia.
- La presión alta es la principal causa de ataque cardíaco y derrame cerebral en los Estados Unidos.<sup>1</sup>
- Aproximadamente el 45 % de los adultos en este país tiene presión alta, es decir, unas 108 millones de personas.<sup>2</sup>
- La presión alta recibe el nombre de “el asesino silencioso”, porque muchas personas no saben que la tienen hasta que causa un problema grave.
- Visite a su proveedor de atención médica para averiguar si tiene presión alta.

## Prevenir y reducir la presión alta

### ¿Qué puede hacer?

- 
- Mantenga un peso saludable.
  - Limite la cantidad de alcohol que bebe.
  - No fume. También evite el humo de segunda mano.
  - Haga ejercicio de manera periódica. Intente 30 minutos al día, cinco días a la semana.
  - Siga una dieta saludable, eligiendo comidas con menos sodio o sal.
  - Controle su presión al menos una vez al año.
  - Si su presión es demasiado alta, es importante trabajar con su proveedor de atención médica y hacer un plan para reducirla.
  - Controlar su presión en casa con una máquina de presión arterial casera puede ayudarlo a controlar su presión.
    - Su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para ayudarlo a controlar su presión. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica para tomar el medicamento y continúe tomándolo incluso si se siente bien.

1. [https://millionhearts.hhs.gov/files/4\\_Steps\\_Forward\\_English.pdf](https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf)

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>