

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.

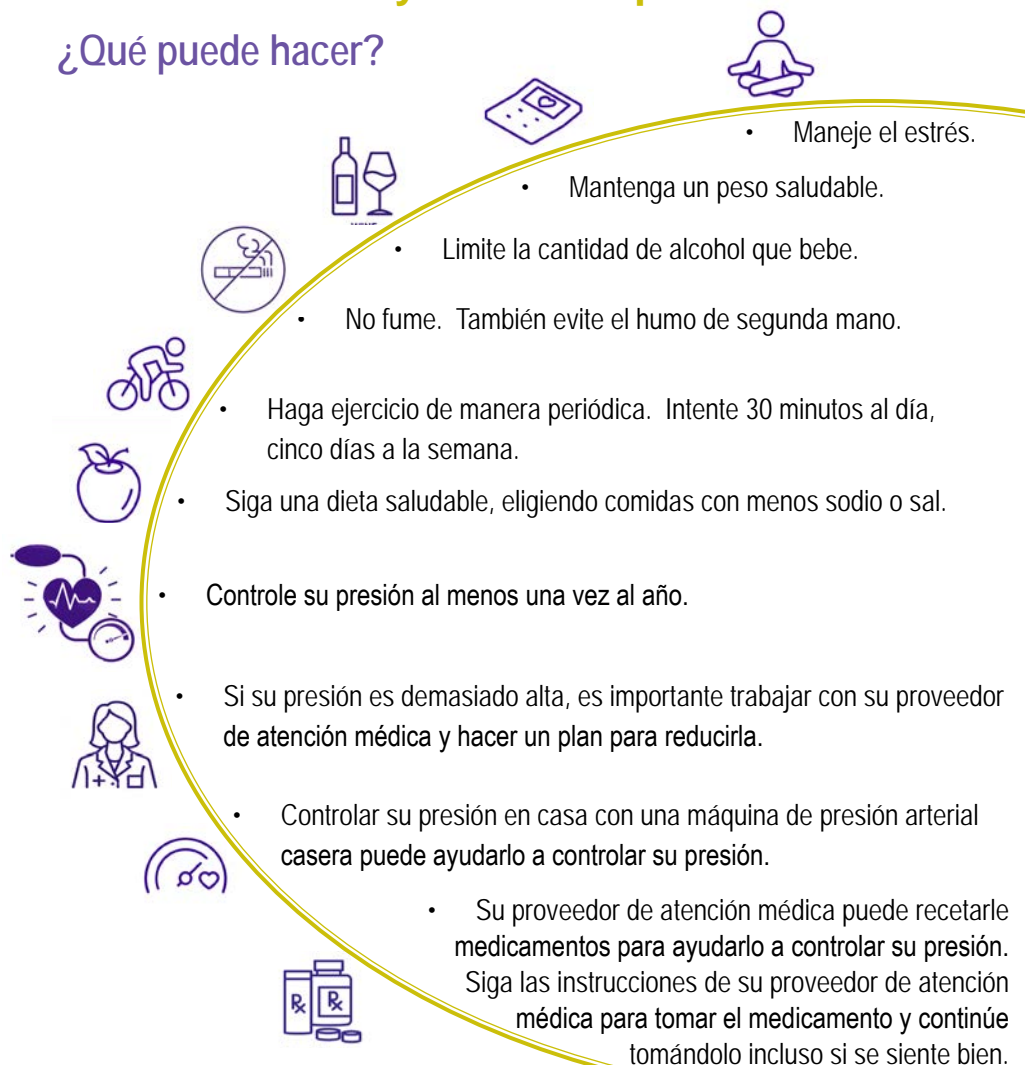
Comprender la presión alta

¿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.¹
- Aproximadamente el 45 % de los adultos en este país tiene presión alta, es decir, unas 108 millones de personas.²
- 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?

- 
- **Maneje el estrés.**
 - 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

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