

Si tengo presión arterial alta, ¿qué puedo hacer para ayudar a controlarla?

- Manténgase activo. Haga 30 minutos de ejercicio al menos tres días a la semana. Consulte a su médico para determinar el plan de ejercicios adecuado para usted.
- Coma alimentos sanos. Evite los alimentos con alto contenido de sal, grasa y azúcar. Agregue más frutas, verduras y granos integrales a sus comidas.
- Maneje el estrés. Aprenda a relajarse y a dominar su estrés.
- Mantenga un peso saludable. Pregúntele a su médico cuál es el peso saludable para usted.
- Deje de fumar.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Pregúntele a su médico cómo controlar mejor su presión arterial alta. Siga el plan de tratamiento de su médico.



Afiliados a Cal MediConnect:

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.

Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite www.healthnet.com/calmediconnect.



Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

6029045 CA93073-1 (4/14)

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan de salud que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.

Presión Arterial Alta

Lo que debe saber



Health Net®



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, significa que el corazón tiene que bombear más fuerte de lo normal para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al empujar contra las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando la presión arterial alta no se controla, puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral o incluso la muerte.

Niveles de la presión arterial

Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)	Resultado
Menos de 120	Menos de 80	Normal
120–139	80–89	Prehipertensión: Su presión arterial podría ser un problema. Coma más alimentos sanos y manténgase activo.
140–159	90–99	Presión arterial alta en etapa 1: Pregunte a su médico cómo debe controlarla.
160 o más	100 o más	Presión arterial alta en etapa 2: Hable con su médico y obtenga ayuda.

¿Cómo puedo saber si tengo presión arterial alta?

Controle su nivel de presión arterial de acuerdo con la tabla anterior. Los valores de la presión arterial incluyen la presión sistólica y la presión diastólica.

La presión arterial sistólica es la presión que se ejerce cuando el corazón late y bombea la sangre. La presión arterial diastólica es la presión que se ejerce cuando el corazón está en reposo, entre los latidos. Usted verá los valores de la presión arterial escritos con el valor sistólico sobre el valor diastólico o antes de él, como 120/80.

La tabla muestra los valores normales para adultos. También muestra qué valores implican un riesgo mayor de problemas de salud para usted. La presión arterial puede cambiar a lo largo del día, incluso en personas que tienen una presión arterial normal. Pero si sus valores se mantienen por encima de los valores normales la mayor parte del tiempo, usted se encuentra en riesgo y debe tomar las medidas necesarias para controlar su presión arterial.

