



# Is High Blood Pressure a Big Deal?

## Know your numbers. It's a really big deal.

Your blood pressure numbers are a very big deal. When your blood pressure is high, your heart works too hard. High blood pressure is called the “silent killer” because most people don’t even know when they have it.

### What happens if I ignore high blood pressure?

- You could die and your family will have to live without you.
- You could have a stroke or heart attack. This could make it hard to do simple things like get dressed. You might not be able to live on your own any more.
- How would depending on others or not being able to take care of your family make you feel?

### What blood pressure numbers mean

FIRST NUMBER		SECOND NUMBER	AND THAT MEANS...
less than 120	<b>AND</b>	less than 80	good for you!
higher than 120	<b>OR</b>	higher than 80	make some changes: you can reduce your salt, lose some weight and be more active
between 140 and 159	<b>OR</b>	between 90 and 99	you have high blood pressure: talk to your doctor, make sure he/she is aware of your elevated numbers
higher than 159	<b>OR</b>	higher than 99	tell your doctor immediately

### What are some ways to lower my blood pressure and keep it low?

- Eat a diet rich in fruits and vegetables and low in salt. Food labels tell you how much salt (sodium) is in one serving. Try to eat no more than 2000 mg of sodium each day.
- One diet, called the DASH diet, helps lower blood pressure. To learn more about this diet, you can go to the web site listed below. Everyone is more likely to eat healthy if the whole family does it, not just one person.
- Exercise just a little — try to move 30 minutes a day. You can dance, play with your kids or even go for a walk. Find an activity that is fun for you. Ask a friend or family member to do it with you.
- If you smoke, try to smoke less. If you need help quitting, call the Quitline at 800-QUIT-NOW (800-784-8669).

Talk to your doctor, nurse, promotora or community health worker.





# ¿Es la presión sanguínea importante?

Conozca sus valores. Es realmente muy importante.

Los valores de presión sanguínea son muy importantes. Cuando la presión sanguínea es muy elevada, su corazón debe trabajar de más. La presión sanguínea es conocida como “la asesina silente” ya que la mayoría de las personas no saben que la padecen.

## ¿Qué pasa si ignoro la presión alta?

- Usted podría morir y su familia vivir sin usted.
- Usted podría sufrir un infarto o una embolia cerebral. Esto podría hacerle muy difícil efectuar tareas tan simples como vestirse. Quizás no pueda vivir por sí mismo(a) por el resto de su vida.
- ¿Cómo se sentiría si tuviera que depender de otras personas o no pudiera cuidar a su familia?

## Que significan los valores de presión

PREMER VALOR		SEGUNDO VALOR	Y ESO SIGNIFICA...
menos de 120	Y	menos de 80	¡excelente!
más de 120	O	más de 80	efectúe algunos cambios: reduzca el consumo de sal, pierda peso, incremente su actividad física
entre 149 y 159	O	entre 90 y 99	su presión sanguínea es alta: hable con su doctor; asegúrese de que el/ella sepa que su presión excede los valores normales
por encima de 159	O	encima de 99	avísele a su doctor inmediatamente

## ¿Como puedo disminuir o mantener baja mi presión?

- Coma muchas frutas, vegetales y alimentos bajos en sal. Las etiquetas de los envases indican cuanta sal (sodio) hay en cada porción. Trate de no comer más de 2.000 mg de sodio al día.
- Existe una dieta llamada “DASH” que ayuda a disminuir la presión sanguínea. Para obtener mayor información sobre esta dieta, visite la página Web indicada abajo. Toda persona es más propensa a comer más saludable si el resto de la familia también lo hace.
- Haga un poco de ejercicios. Trate de moverse por lo menos 30 minutos al día. Usted puede bailar, jugar con hijos, o disfrutar de una caminata. Realice alguna actividad que le sea divertida. Pídale a un(a) amigo(a) o a algún miembro de su familia que lo acompañen.
- Si usted fuma, trate de fumar menos. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al “Quitline” al 800-QUIT-NOW o 800-784-8669.

Converse con su doctor(a), enfermero(a), promotor(a) o trabajador(a) social de su comunidad.

