

Community Health Plan  
LOS ANGELES COUNTY

# HIPERTENSIÓN

## Lo que **necesita saber sobre el "asesino silencioso"**

*La presión sanguínea o hipertensión es a menudo llamada el asesino silencioso. No se le puede sentir ni ver, pero tiene un gran efecto negativo sobre el cuerpo. Hágase examinar a menudo. Aprenda a controlarla.*

### **¿Qué es la presión sanguínea alta?**

El corazón bombea sangre a todas las partes de su cuerpo. La sangre viaja a través de la corriente sanguínea del cuerpo. La sangre hace presión sobre las paredes de esas vías. Si la sangre pone mucha presión, puede causar presión alta y daños al cuerpo. La presión alta lo coloca en una situación de mayor riesgo de sufrir problemas del corazón, derrames cerebrales y problemas con los riñones.

Casi una de cada tres personas que tienen presión sanguínea alta, no lo saben. Por eso es muy importante hacerse revisar la presión sanguínea con regularidad. La presión alta puede tratarse.

La presión sanguínea se lee con dos números. El primer número mide la fuerza de la sangre cuando el corazón bombea, lo cual se conoce como presión sanguínea sistólica. El segundo número mide la fuerza entre latidos y se conoce como presión sanguínea diastólica. Para lograr que la presión sanguínea sea normal, el primer número debe ser de menos de 120. El segundo número debe ser de menos de 80.

### **¿Quiénes padecen de presión alta?**

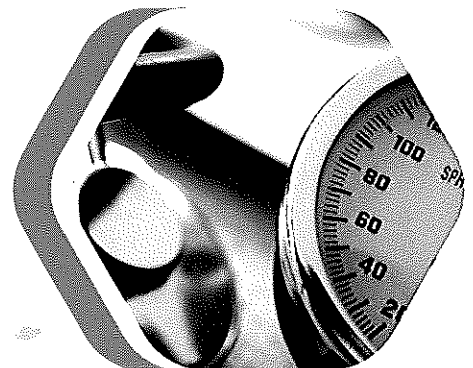
La presión sanguínea alta es el problema del corazón más común. Se vuelve más común a medida que envejecemos. La padecen más hombres que mujeres. Es más probable que se le suba si tiene sobrepeso o si alguien más en la familia la padece.

### **Prevención y tratamiento**

- ▶ Puede retardar o bajar la presión sanguínea alta cambiando los hábitos de salud:
- ▶ Comer más saludablemente
- ▶ Los adultos deben hacer ejercicios al menos dos horas y media por semana y poner a trabajar los músculos al menos dos veces por semana
- ▶ Los niños deben hacer ejercicios al menos una hora cada día
- ▶ Mantenga el peso en un nivel saludable
- ▶ No fume
- ▶ Aprenda a manejar el estrés

Algunas veces es suficiente hacer esas cosas; pero a menudo también debe tomar una, dos o más clases de píldoras. La presión alta es una condición para toda la vida. Se puede controlar pero no se quita. Consulte a su médico para hacerse un examen regular y mantener la presión sanguínea a niveles saludables

Usted puede controlar su presión sanguínea, para que no sea la presión quien lo controle a usted.





**Community Health Plan**  
LOS ANGELES COUNTY



# HIGH BLOOD PRESSURE

What You **Need to Know**  
About the **"Silent Killer"**

*High blood pressure is often called the silent killer. You can't feel or see it, but it has a big effect on your body. Get checked regularly. Learn how to control it.*

## **WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE?**

Your heart pumps blood to all parts of your body. Blood travels through pathways in our body. The blood pushes on the walls of these pathways. If the blood pushes too hard it can cause high blood pressure and damage your body. High blood pressure puts you at higher risk for heart problems, stroke and kidney problems.

About one in three people who have high blood pressure don't know they have it. That is why it is important to have your blood pressure checked regularly. High blood pressure can be treated.

Your blood pressure is shown by two numbers. The first number measures the force of blood while the heart is pumping. This is also called systolic blood pressure. The second number measures the force between beats. This is called diastolic blood pressure. For normal blood pressure, the first number should be less than 120. The second number should be less than 80.

## **WHO GETS HIGH BLOOD PRESSURE?**

High blood pressure is the most common heart health problem. It gets more common as you get older. More men have it than women. You are more likely to get it if you are overweight or if someone else in your family has it.

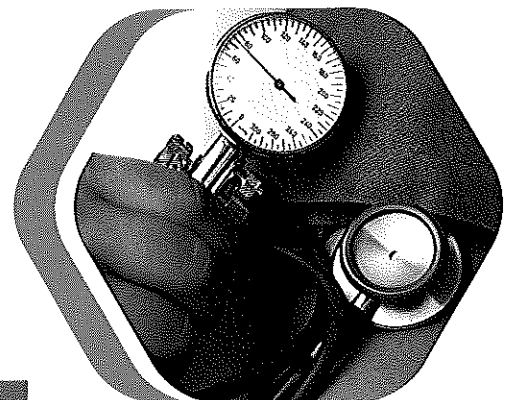
## **PREVENTION AND TREATMENT**

You can delay or lower high blood pressure by changing your health habits:

- ▶ Eat healthy
- ▶ Adults should exercise at least two and a half hours each week and work out their muscles at least twice a week
- ▶ Kids should exercise at least one hour each day
- ▶ Keep your weight at a healthy level
- ▶ Don't smoke
- ▶ Learn to cope with stress

Sometimes doing these things is enough. Often, you will also need to take one, two or more kinds of pills. High blood pressure is a lifetime condition. You can control it, but it will not go away. See your doctor for regular check-ups to keep your blood pressure at healthy levels.

You can control your blood pressure so it does not control you.



1-800-475-5550 <http://chp.dhs.lacounty.gov>