

## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



**Inglés:**  
**(888) 275-8750**

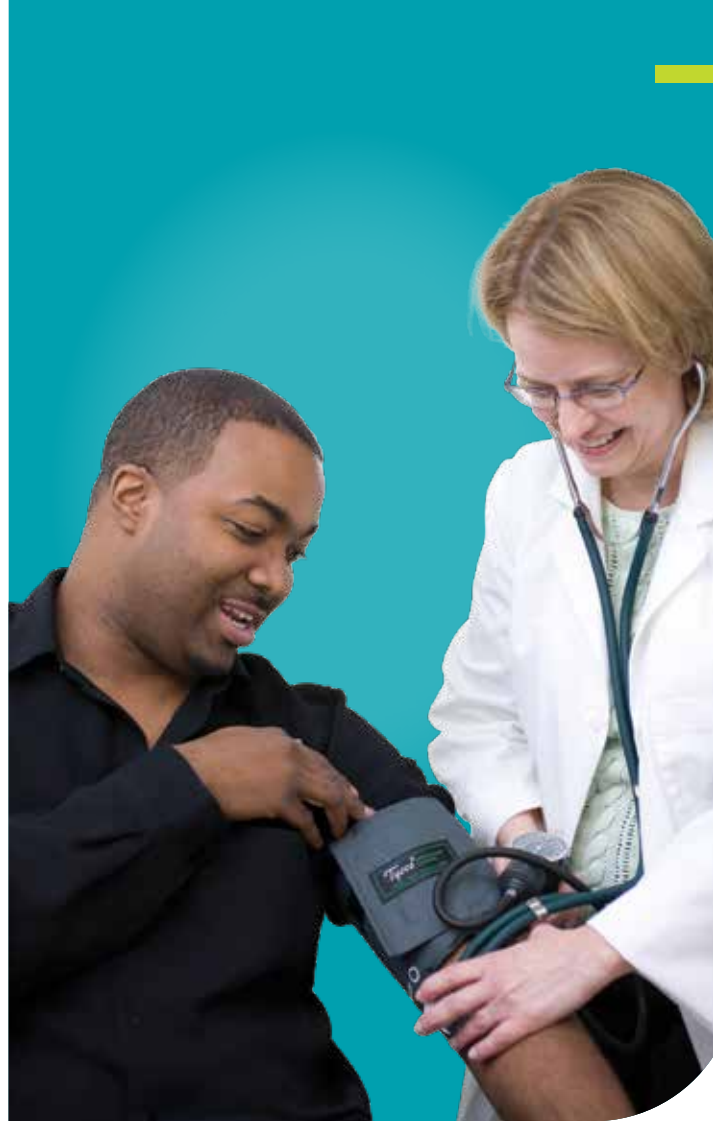
**Español:**  
**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**  
**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo con fines informativos. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

**MolinaHealthcare.com**



# Presión arterial alta

(Hipertensión)

**MolinaHealthcare.com**



24261BROMDCAES  
201207

## ¿Qué es la presión arterial?

Las arterias llevan sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo. La presión arterial es la fuerza de la sangre que hace presión contra las paredes de las arterias.

## ¿Cómo puede medirse la presión arterial?

Su proveedor de atención médica puede medir su presión arterial. Usted también puede adquirir máquinas para medir la presión arterial en la farmacia. Puede comprar una máquina para medir su presión arterial en casa.

## ¿Qué significan los niveles de la presión arterial?

Los niveles de la presión arterial le indican dos cosas:

- La presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late (sistólica)
- La presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos (diastólica)

## ¿Cuáles son los niveles normales?

Niveles de la presión arterial	
Normal	<u>sistólica:</u> menos de 120 mmHg  <u>diastólica:</u> menos de 80 mmHg

## ¿Qué sucede si tiene la presión arterial alta?

Con el tiempo, la presión arterial alta puede provocar ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades del corazón, enfermedades de los riñones, daños a los vasos sanguíneos o pérdida de la visión.

## ¿Cómo puede controlar la presión arterial alta?

- **Mantenga una dieta saludable.** Evite los alimentos con un alto contenido de sodio (sal) y grasa. Consuma cinco porciones de frutas y verduras cada día.
- **Mantenga un peso saludable.** Intente realizar 30 minutos de ejercicio cada día.
- **Si fuma, déjelo.** Llame al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar información sobre nuestro Programa para dejar de fumar. El número se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.
- Limite el consumo de alcohol.
- Tome sus medicamentos para la presión arterial según las indicaciones de su proveedor.

**Asista a una consulta con su proveedor, al menos, una vez al año. Usted y su proveedor pueden hacer un plan para controlar su presión arterial.**