Control High Blood Pressure

Kern Family Health Care™

Para español vea al reverso

Kern Family Health Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

What is High Blood Pressure?

High blood pressure is a severe health problem. It affects your brain, heart and kidneys. When you have high blood pressure, you are at risk for heart disease, heart attack, stroke and kidney failure.

What Causes High Blood Pressure?

The causes of high blood pressure vary from person to person. It can be caused by:

- Age
- Race or ethnicity
- Family history
- Being overweight
- Smoking
- Lack of exercise
- Drinking too much alcohol
- Eating fried, greasy or salty foods

How Can I Manage My Blood Pressure?

There are lots of ways to manage your high blood pressure. Lifestyle changes are the best way to manage your high blood pressure. The key is to make one small change at a time. Medicines are sometimes needed, but lifestyle changes should always be made.

Lose Excess Weight

Moving towards a healthy weight will help lower your blood pressure. To lose weight:

- Eat smaller amounts of food
- Eat more fruits and vegetables
- Avoid sweets and fried foods
- Be more active
- Talk to your doctor about a weight loss plan for you

Be Active

Being active can help you lose weight and lower your blood pressure. Be active for at least 30 minutes most days of the week. To be more active:

- Go for a walk
- Dance
- Take the stairs
- Work in the garden
- Clean the house
- Talk to your doctor about an exercise plan for you

Eat Healthy

Eating healthy are a life long pledge. Foods low in salt and fat is part of this pledge. To eat healthy:

- Eat more fruits, vegetables, whole grains, nuts and beans
- Use fat free or low fat milk products
- Eat less meat
- Don't add salt to your food at the table
- Avoid fried or greasy foods

Stop Smoking

Smoking can worsen health problems linked to high blood pressure. To quit:

- Make a list of reasons to quit and read it daily
- Call 1-800-NO-BUTTS
- Talk to your doctor about programs and products that can help you quit

If you Drink, Limit Alcohol

Have a drink only during special events, such as a party. Limit yourself to 1-2 drinks.

You can manage your high blood pressure. For help, talk to your doctor.

800-391-2000

kernfamilyhealthcare.com

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-391-2000 (TTY: 711)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-391-2000 (TTY: 711)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-391-2000 (TTY: 711)。

Rev. 01/2020

Control de la Presión Arterial Alta

Kern Family Health Care™

English on the other side

Kern Family Health Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta es un grave problema de salud. Afecta su cerebro, corazón y riñones. Cuando usted tiene la presión arterial alta, tiene mayor riesgo a tener una enfermedad cardíaca, ataque al corazón, embolia cerebral o insuficiencia renal.

¿Qué causa la presión arterial alta?

Las causas de la presión arterial alta varían de persona a persona. Puede ser a causa de:

- Edad
- Raza o grupo étnico
- Historia familiar
- Estar pasado de peso
- Fumar
- Falta de ejercicio
- Tomar demasiado alcohol
- Comer alimentos fritos, grasosos o salados

¿Cómo puedo controlar la presión arterial?

Hay muchas maneras de controlar la presión arterial alta. Cambios en su estilo de vida son la mejor manera de controlar la presión arterial alta. La clave es hacer un cambio pequeño a la vez. A veces se necesitan medicamentos, pero los cambios en su estilo de vida siempre se deben hacer.

Pierda el exceso de peso

Tratar de llegar a un peso saludable le ayudará a bajar la presión arterial. Para perder peso:

- Coma porciones más pequeñas de comida
- Coma más frutas y verduras
- Evite los dulces y comidas fritas
- Sea más activo(a)
- Hable con su médico sobre un plan para que usted pierda peso

Manténgase activo(a)

El estar activo le puede ayudar a perder peso y a reducir la presión arterial. Haga una actividad por lo menos 30 minutos casi todos los días. Para estar más activo(a):

- Salga a caminar
- Baile
- Use las escaleras
- Trabaje en el jardín
- Limpie la casa
- Hable con su médico sobre un plan de ejercicio para usted

Coma saludable

El comer saludable es un compromiso para toda la vida. Alimentos bajos en sal y grasa son parte de este compromiso. Para comer saludable:

- Coma más frutas, verduras, granos enteros, nueces y frijoles
- Use productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Coma menos carne
- No le ponga sal a su comida en la mesa
- Evite las comidas fritas y grasosas

Pare de fumar

El fumar puede empeorar los problemas de la salud que están vinculados con la presión arterial alta. Para dejar de fumar:

- Haga una lista de razones para dejar de fumar y léala a diario
- Llame al 1-800-45-NO-FUME
- Hable con su médico acerca de programas y productos que le pueden ayudar a dejar de fumar

Si toma, limite el uso de alcohol

Tómese una bebida alcohólica solo en ocasiones especiales, como en una fiesta. Limítese a 1-2 bebidas.

Usted puede controlar su presión arterial alta. Para obtener ayuda, hable con su médico.

800-391-2000

kernfamilyhealthcare.com

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-391-2000 (TTY: 711)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-391-2000 (TTY: 711)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-391-2000 (TTY: 711)。

Rev. 01/2020