

**¡Póngase en acción—
prevenga la alta presión!**



**Take Steps—
Prevent High Blood Pressure!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**



La presión alta se conoce como “el asesino silencioso.” Es una enfermedad que no da síntomas.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión alta es una enfermedad grave. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte de lo necesario para llevar sangre a todas las partes del cuerpo. Sin tratamiento, la presión alta aumenta sus riesgos de:

- ▶ derrame cerebral
- ▶ ataque al corazón
- ▶ problemas en los riñones
- ▶ problemas en los ojos
- ▶ muerte



Está en sus manos un corazón sano...

1. Mida su presión arterial. Su médico le dirá si su presión está alta. Está alta si es 140/90 ó más. La presión deseable es 120/80. ¡Aunque su presión esté en un nivel deseable, mídasela una vez al año!
2. ¡Está en sus manos...! Lea este folleto y ponga en práctica los consejos para prevenir la presión alta. Siga los consejos de este folleto para bajar su presión si la tiene alta.



High blood pressure is called the silent killer. It is a disease that has no warning signs.

Why is high blood pressure dangerous?

High blood pressure is a serious disease. When your blood pressure is high, your heart has to work harder than it should to move blood to all parts of the body. If not treated, high blood pressure raises your chances of:

- ▶ stroke
- ▶ heart attack
- ▶ kidney problems
- ▶ eye problems
- ▶ death



A healthy heart is in your own hands...

1. Get your blood pressure checked. Your doctor will tell you if your blood pressure is high. It is high at 140/90 and above. A desirable blood pressure is 120/80. Even if your blood pressure is in the desirable range, have it checked at least once a year.
2. Take control! Read this brochure for steps you can take to prevent high blood pressure. Follow the steps given to lower your blood pressure if it is high.



Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde.

Para prevenir la alta presión:

- ▶ **Trate de mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Baje de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, de media libra a una libra por semana, hasta lograr un peso saludable.
- ▶ **Manténgase activo todos los días.** Puede caminar, bailar, practicar deportes, usar las escaleras o hacer otras actividades que disfrute.
- ▶ **Disminuya la cantidad de sal y sodio al cocinar.** Compre alimentos marcados en la etiqueta como “sin sodio,” “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quite el salero de la mesa.
- ▶ **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres no deben tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres no deben tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

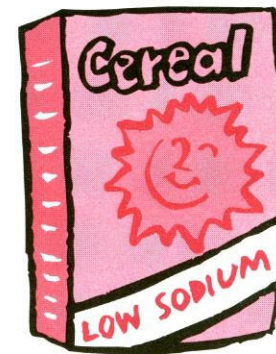
Un trago de alcohol es igual a:



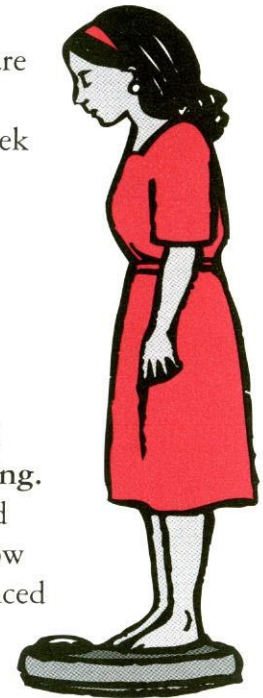
Take steps to stay healthy now, so you won't have high blood pressure later.

To prevent high blood pressure:

- ▶ **Aim for a healthy weight.** Try not to gain extra weight. Lose weight if you are overweight. Try losing weight slowly, about half a pound to 1 pound each week until you reach a healthy weight.
- ▶ **Be active every day.** You can walk, dance, use the stairs, play sports, or do any activity you enjoy.



- ▶ **Use less salt and sodium in cooking.** Buy foods marked “sodium free,” “low sodium,” or “reduced sodium.” Take the salt shaker off the table.



- ▶ **Cut back on alcohol.** Men who drink should have no more than one or two drinks each day. Women who drink should have no more than one drink a day. Pregnant women should not drink any alcohol.

No se desanime, si tiene la presión alta. Siga los consejos y podrá controlar o bajar la presión alta.

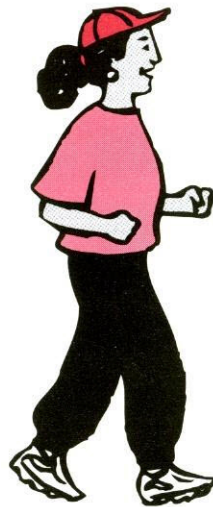
Para bajar su presión alta:

1. Siga estos consejos:

- ▶ trate de mantener un peso saludable.
- ▶ manténgase activo todo los días.
- ▶ disminuya el uso de alimentos que tengan alto contenido de sal y sodio.
- ▶ reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.

2. Tome su medicina como lo indica el médico.

3. Mídase la presión arterial con frecuencia.



If you have high blood pressure, don't give up. Take steps and you may be able to control or lower your high blood pressure.

To lower your high blood pressure:

1. Practice these steps:

- ▶ maintain a healthy weight.
- ▶ be active every day.
- ▶ eat fewer foods high in salt and sodium.
- ▶ cut back on alcoholic beverages.

2. Take your medicine the way your doctor tells you.

3. Have your blood pressure checked often.



**¡Mídase la presión arterial!
Más vale prevenir que lamentar.**



**Check your blood pressure!
An ounce of prevention
is worth a pound of cure.**



Resource ID: 6113

**Pongase En Accion – Prevenga La Alta Presion /
Take Steps Prevent High Blood Pressure**

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 96-4041
September 1996



**NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE**

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITY HEALTH