

LOS HISPANOS Y LA ALTA PRESIÓN

La alta presión, o hipertensión, significa que la fuerza de la sangre pasando por su cuerpo es demasiado fuerte. Esa presión sobrecarga sus arterias, las cuales llevan la sangre de su corazón al resto de su cuerpo. La alta presión puede conducir a un derrame cerebral o enfermedades del corazón, dos de las principales causas de muerte en Estados Unidos.



El **25%**
de hispanos tiene
la presión alta.

¿Por qué?

En comparación a muchas otras razas, los hispanos son más propensos a:

- No saber que tienen la presión alta
- No tomar medicamentos para tratar la alta presión
- Posponer el cuidado médico o evitar visitar a su médico
- Tener presión alta descontrolada

SU RUTA PARA MANEJAR LA ALTA PRESIÓN

Aquí hay algunas maneras para bajar su riesgo:

- Vigile la cantidad de comida que consuma, y disfrute de opciones más saludables de sus platos favoritos.
- Ponga metas pequeñas para rebajar de peso – como ir a caminar después de la cena o reemplazar la sal con hierbas y especias.
- Sepa sus límites cuando se trata del alcohol – una bebida al día para mujeres y dos para hombres.
- Revise con regularidad su presión. Muchas localidades comunitarias, incluyendo supermercados y estaciones de bomberos, ofrecen revisiones gratis.



**Measure Up
Pressure Down®**

American Medical Group Foundation

www.MeasureUpPressureDown.com

con el apoyo de
UNITED HEALTH FOUNDATION®