

Heart diseases and stroke are the leading causes of death among Latino/Hispanic Americans. 28.6 percent of deaths in the Latino/Hispanic American population each year are due to heart disease and stroke.*



Blood Pressure and Your Health

Blood pressure is the force of blood against the walls of the arteries as the heart pumps blood to all parts of the body. It's measured as systolic pressure (as the heart beats) over the diastolic pressure (as the heart relaxes). Normal blood pressure is 120/80.

Elevated blood pressure indicates that the heart is working harder than normal, putting both the heart and the arteries under strain. A blood pressure reading of 140/90 is considered high.

High blood pressure, or hypertension, increases the heart's workload, causing the heart to enlarge and weaken over time. It also increases the risk of stroke, heart attack, kidney failure and congestive heart failure. When high blood pressure exists with obesity, smoking, high blood cholesterol levels or diabetes, the risk of heart attack or stroke increases several times.*

Hypertension is called the "silent killer" because it can occur at any age and without symptoms. That's why it's important to have your blood pressure checked when you visit your doctor. If you have high blood pressure, then you and your doctor can work together to help control it with the proper diet, exercise and medication.

Are you at risk for developing high blood pressure?

1.	Are you of Latino or Hispanic descent?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2.	Do you smoke?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3.	Do you consume 2 or more drinks of alcohol a day?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4.	Do you consume more than 2 cups per day of caffeinated coffee, tea or soft drinks?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5.	Do you consume a diet high in sodium?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6.	Do your parents, sisters or brothers have high blood pressure?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7.	Are you 20 percent over your ideal body weight?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
8.	Is your cholesterol level over 240?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Results: A YES response reflects factors which may increase your risk for high blood pressure. The more YES answers, the higher your risk. The information in the Wellness Recommendations on the reverse side of this flier will help you to prevent, detect and seek treatment for high blood pressure.



Recommended blood pressure ranges:

Category	Systolic (mmHg)*		Diastolic (mmHg)*
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Prehypertension	120–139	or	80–89
Hypertension	140 or higher	or	90 or higher

* If systolic and diastolic pressures fall into different categories, overall status is the higher category. These classifications do not apply to certain ages and should be considered merely as a guide.

Recommended Screening	Periodic screening beginning at age 18 years
------------------------------	--

Work with your doctor to control your blood pressure

If you have high blood pressure, there's a lot you can do to reduce it. First, work with your doctor to determine the best treatment for you. It may include a low-fat, low-salt diet, losing weight, getting more exercise, and reducing alcohol consumption. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss. And if you smoke – quit. It's another major risk factor for heart disease.

If your blood pressure does not reach an acceptable level after two to three months of making lifestyle changes like these, your doctor may recommend medication in addition to your lifestyle changes.

When you and your doctor work as a team to control your high blood pressure, you can help improve your overall health and reduce your risk of more serious medical conditions.

Wellness recommendations

If you're overweight, lose it. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss.

De-stress. Repeated stress appears to raise blood pressure, while relaxation techniques may lower blood pressure.

Do not smoke. Smoking increases blood pressure and contributes significantly to the development of heart disease.

Alcohol. Moderation is the key.

Potassium. A study in the *Annals of Internal Medicine* concluded that potassium-rich foods can reduce the need for blood pressure-lowering medication in some people with hypertension. Be sure to consult your doctor before trying a high-potassium diet.

For more information about health and wellness, please visit UnitedHealthcare's Latino Health Solutions,SM at www.uhclatino.com.



Sources:

National High Blood Pressure Education Program. *Your Guide to Lowering Blood Pressure*. National Heart, Lung, and Blood Institute. National Institutes of Health. Bethesda, MD. 2003. NIH Publication No. 03-5232.

PacifiCare Preventive Health Guidelines for 2006.

* American Heart Association, www.americanheart.org

UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through United HealthCare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

Las enfermedades del corazón y el derrame cerebral son las principales causas de muerte entre estadounidenses latinos/hispanos. El 28.6 por ciento de las muertes en la población estadounidense latina/hispana cada año se debe a enfermedades del corazón y derrame cerebral.*



La Presión Arterial y Su Salud

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre a todas las partes del cuerpo. Se mide como presión sistólica (cuando late el corazón) sobre la presión diastólica (cuando se relaja el corazón). La presión arterial normal es 120/80.

La presión arterial elevada indica que el corazón trabaja más de lo normal, esforzando tanto al corazón como las arterias. Una lectura de presión arterial de 140/90 se considera alta.

La presión arterial alta, o hipertensión, aumenta la carga de trabajo del corazón, lo que hace que el corazón aumente de tamaño y se debilite con el tiempo. También aumenta el riesgo de derrame cerebral, ataque al corazón, insuficiencia renal e insuficiencia cardiaca congestiva. Cuando la presión arterial alta se acompaña de obesidad, hábito de fumar, niveles altos de colesterol en la sangre o diabetes, el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral aumenta varias veces.*

A la hipertensión se le llama "asesino silencioso" porque puede aparecer a cualquier edad y sin síntomas. Es por ello que es importante que le controlen la presión arterial cuando visite al médico. Si usted tiene presión arterial alta, usted y su médico deben trabajar en conjunto para ayudar a controlarla con la dieta, ejercicios y medicamentos adecuados.

¿Está en riesgo de desarrollar presión arterial alta?

1.	¿Es usted latino o hispano?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2.	¿Fuma?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3.	¿Consumes 2 o más vasos de alcohol por día?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4.	¿Consumes más de 2 tazas de café con cafeína, té o gaseosas por día?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5.	¿Consumes una dieta con alto contenido de sodio?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6.	¿Sus padres, hermanas o hermanos tienen presión arterial alta?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7.	¿Tiene un 20 por ciento más que su peso corporal ideal?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
8.	¿Tiene un nivel de colesterol superior a 240?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Resultados: Una respuesta Sí refleja factores que pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta. Cuantas más respuestas Sí tenga, mayor será su riesgo. La información incluida en las Recomendaciones para el Bienestar que se encuentran en el reverso de este folleto le ayudará a prevenir, detectar y buscar tratamiento para la presión arterial alta.



Niveles recomendados de presión arterial:

Categoría	Sistólica (mmHg)*		Diastólica (mmHg)*
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120 a 139	o	80 a 89
Hipertensión	140 o más	o	90 o más

* Si la presión sistólica y la diastólica se encuentran en categorías diferentes, el estado general es la categoría más alta. Estas clasificaciones no se aplican a todas las edades y se deben considerar solamente como una guía.

Exámenes Recomendados	Examen periódico a partir de los 18 años de edad
------------------------------	--

Colabore con su médico para controlar la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, puede hacer mucho por reducirla. Primero, trabaje con su médico para determinar el mejor tratamiento para usted. Éste puede incluir una dieta baja en grasas y sal, bajar de peso, hacer más ejercicios y reducir el consumo de alcohol. El exceso de peso se relaciona estrechamente con el aumento de la presión arterial. Si tiene más del 10 por ciento de su peso ideal, puede disminuir la presión arterial con sólo bajar 10 libras de peso. Y si fuma, deje de hacerlo. Es otro factor de riesgo importante de enfermedades del corazón.

Si su presión arterial no alcanza un nivel aceptable después de dos a tres meses de realizar cambios en el estilo de vida como éstos, su médico puede recomendar medicamentos además de estos cambios.

Cuando usted y su médico trabajan como equipo a fin de controlar su presión arterial alta, usted puede ayudar a mejorar su salud en general y reducir los riesgos de condiciones médicas más graves.

Recomendaciones para el Bienestar

Si tiene sobrepeso, baje de peso. El exceso de peso se relaciona estrechamente con el aumento de la presión arterial. Si tiene más del 10 por ciento de su peso ideal, puede disminuir la presión arterial con sólo bajar 10 libras de peso.

Libérese del estrés. El estrés sostenido parece aumentar la presión arterial, mientras que las técnicas de relajación pueden reducirla.

No fume. Fumar aumenta la presión arterial y contribuye significativamente al desarrollo de enfermedades del corazón.

Alcohol. La clave es beber con moderación.

Potasio. Un estudio de la revista médica *Annals of Internal Medicine* concluyó que los alimentos ricos en potasio pueden reducir la necesidad de medicamentos para bajar la presión en algunas personas con hipertensión. Asegúrese de consultar a su médico antes de probar una dieta con alto contenido de potasio.

Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite Latino Health SolutionsSM de UnitedHealthcare en www.uhclatino.com.



Fuentes:

Programa Nacional Educativo sobre la Presión Arterial Alta. *Your Guide to Lowering Blood Pressure*. Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre. Institutos Nacionales de la Salud. Bethesda, MD. 2003. N° de Publicación de NIH 03-5232.

Pautas de Salud Preventiva de PacifiCare para 2006.

* Asociación Americana del Corazón, www.americanheart.org

UnitedHealthcare no está afiliado a este sitio de Internet.

Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este folleto o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de United HealthCare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.