



**BlueCross BlueShield
of Illinois**



**Las cosas buenas llegan para
quienes saben esperar...**
Excepto si se trata de chequear su presión sanguínea

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve,
con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

www.bcbsil.com

Existe un asesino silencioso en libertad, y que afecta actualmente a unos 50 millones de americanos y a mil millones de personas en todo el mundo.* Este asesino es la alta presión sanguínea, que también se conoce como hipertensión arterial. Si no se controla, puede seriamente aumentar el riesgo de derrame cerebral, un ataque cardíaco e insuficiencia renal.

Existen factores de riesgo que no se pueden cambiar. Los mayores de 35 años, las personas con antecedentes familiares de hipertensión arterial y los afroamericanos corren un mayor riesgo. Pero usted sí puede cambiar estos factores de riesgo:

- Obesidad
- Exceso de sodio en la comida
- Ingesta de alcohol frecuente
- Estilo de vida sedentario
- Estrés continuo
- Anticonceptivos orales, especialmente entre fumadoras con sobrepeso

Se considera "normal" una presión sanguínea menos que 120/80. La prehipertensión es una medición de 120 a 139 de presión sistólica (cantidad máxima de medición de la presión sanguínea) y de 80 a 89 de presión diastólica (cantidad mínima).*

Un diagnóstico y un tratamiento tempranos de la presión alta son esenciales para mantener buena salud. Así que asegúrese de chequear su presión con regularidad. En este caso, es mejor no esperar.

Lea su folleto de beneficios para determinar si su plan de cobertura médica paga por este tipo de prueba.

**American Heart Association*