



# ¿Se encuentra usted en una situación de alta tensión?



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

Efectivamente si usted es uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos que sufre de hipertensión o alta presión sanguínea.

Si no se controla, la alta presión sanguínea puede desencadenar enfermedades como apoplejía, ataques al corazón, deficiencia cardíaca y enfermedades del riñón.\*

Hay formas de prevenir o controlar la hipertensión, que pueden incluir reducir la grasa en su dieta, comer menos sal y cambiar su estilo de vida mediante la pérdida de peso y la práctica de actividades físicas regulares. Dejar de fumar y reducir la ingesta de alcohol también puede ayudar. Pregunte a su médico si además de hacer cambios en su alimentación y en su estilo de vida, necesita algún medicamento para bajar la presión.

**Si usted tiene hipertensión, puede tomar control de la situación.** Cuando lo haga, usted reducirá el riesgo de enfermedades que representan una amenaza para su vida.

*\*Fuente: American Heart Association*