



5 ways to take care of your health when you have high blood pressure



High blood pressure (also called hypertension) is when the force of blood puts too much pressure inside your blood vessels. If not treated, high blood pressure can damage your heart and other organs and lead to serious health problems such as stroke. **You can lower your blood pressure with these tips:**



Work with your doctor to control your blood pressure

Your doctor can help you make a plan to control your blood pressure, including to:

- Learn how to check your blood pressure at home
- Know your blood pressure numbers and what they mean
- Take medicines to lower your blood pressure



Be active for 30 minutes most days of the week

Find ways to add activity into your daily schedule. For example:

- During the workday, stand up during calls or take a walk after lunch
- Take a walk around your block every day after dinner
- Use the stairs instead of the elevator



Eat healthy foods

Try these tips to eat a balanced meal plan:

- Fill half of your plate with fruits and vegetables
- Choose fish or lean meats, such as turkey or chicken
- Cut down on fast food, sweets, and sugary drinks



For help to plan meals, talk with your doctor or a dietitian.



Eat less than 2,300 mg (about 1 teaspoon) of salt each day

Too much salt causes your body to keep extra water to "balance" the salt. This can cause your blood pressure to rise. Here's ways to cut down on salt:

- Use herbs and spices, instead of salt, to add flavor to your food
- Choose fresh foods instead of canned or packaged foods
- Read food labels and choose foods with phrases "low sodium" or "no added sodium"



Limit alcohol and don't smoke

Alcohol and tobacco can also raise your blood pressure. Consider these tips:

- Drink less than 1-2 glasses of alcohol each day
- Quit smoking. For help, work with your doctor or call the Tennessee Tobacco QuitLine at 800-QUIT NOW

To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



5 maneras de cuidar de su salud cuando se tiene la presión sanguínea alta



La **presión sanguínea alta** (también llamada hipertensión) sucede cuando la fuerza de la sangre pone demasiada presión dentro de sus vasos sanguíneos. Si no se trata, la presión sanguínea alta puede dañar su corazón y otros órganos y producirle serios problemas de salud, como por ejemplo un derrame cerebral. **Usted puede bajar su presión sanguínea con estos consejos:**



Trabaje con su médico para controlar su presión sanguínea

Su médico puede ayudarlo a hacer un plan para controlar su presión sanguínea, incluyendo:

- Aprender como medir su presión sanguínea en su casa.
- Conocer sus números de presión sanguínea y lo que significan
- Tomar medicinas para bajar su presión sanguínea



Realice alguna actividad física por 30 minutos la mayoría de los días de la semana

Encuentre maneras para añadir actividad a su programación diaria. Por ejemplo:

- Durante los días de trabajo, levántese durante las llamadas telefónicas o de una caminata después del almuerzo.
- Camine alrededor de su vecindario todos los días después de la cena
- Utilice las escaleras en lugar de utilizar el elevador.



Aliméntese con comidas saludables

Intente seguir estos consejos para alimentarse con un plan de comidas balanceado:

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales
- Escoja pescado o carnes magras, tales como pavo o pollo
- Disminuya su consumo de comida rápida, dulces y bebidas azucaradas



Coma menos de 2.300 mg (alrededor de 1 cucharadita) de sal cada día

Comer mucha sal hace que su cuerpo conserve cantidades adicionales de agua para "balancear" la sal. Esto hace que su presión sanguínea aumente.

Hay maneras de reducir el consumo de sal:

- Utilice hierbas y especias, en lugar de sal, para dar sabor a su comida.
- Escoja alimentos frescos en lugar de comidas enlatadas o empaquetadas.
- Lea las etiquetas y escoja comidas que digan "baja en sodio" o "sin sodio añadido"



Limite la cantidad de alcohol y no fume

El alcohol y el tabaco pueden aumentar su presión sanguínea. Considere estos consejos:

- Tome menos de 1-2 vasos de alcohol cada día.
- Deje de fumar. Para obtener ayuda hable con su médico o llame al teléfono de Tennessee Tobacco QuitLine, el 800-QUIT NOW

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,
llame al 615-341-4YOU (4968)



Para buscar ayuda para planificar sus comidas, hable con su médico o con su nutricionista.