



High Blood Pressure

Why it matters and what you can do



What is High Blood Pressure?

Blood pressure is the force of your blood pushing against the walls of your blood vessels. Although individual recommendations may vary depending on your personal history, it is generally recommended to start treatment if the blood pressure is over 140/80.

When blood pressure is too high, your heart has to work harder, which can damage your heart, brain, kidneys, and other organs.

Why You Should Care

There are often no symptoms, and if not treated can lead to:

Heart Attack

Stroke

Vision Loss

Checking your blood pressure is quick, painless, and can **save your life**

Simple Steps to Lower Blood Pressure

You can take control with small, healthy changes:

Eat smart: More fruits and veggies, less salt and processed foods

Be active: Aim for 30 minutes of exercise most days

Limit alcohol and quit smoking

Take medicine if prescribed by your doctor



Remember: High blood pressure is common, serious, and **treatable**.

The first step is knowing your numbers!



Healthy Oregon
Oregón Saludable

Hipertensión

(Presión arterial alta)

Por qué es importante y qué
puedes hacer



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Aunque las recomendaciones individuales pueden variar según los antecedentes personales, generalmente se recomienda iniciar el tratamiento si la presión arterial es superior a 140/80.

Cuando la presión arterial es demasiado alta, el corazón tiene que trabajar más, lo que puede dañar el corazón, el cerebro, los riñones y otros órganos.

¿Por qué debería
preocuparse?

**A menudo no presenta síntomas y,
si no se trata, puede provocar:**

**Accidente
Cerebrovascular**

Ataque Cardíaco

**Pérdida de la
visión**

¿Qué puedo hacer para reducir los riesgos
en forma saludable?

Mejorar la alimentación: Más frutas y verduras, menos sal y alimentos procesados.

Mantente activo: Intenta hacer 30 minutos de ejercicio casi todos los días.

Limita el consumo de alcohol y deja de fumar.

Toma los medicamentos que te recete tu médico.



Recuerda: La presión arterial alta es común, grave y tratable.
¡El primer paso es informarte para que tomes acción en tu salud!