Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure

Healthy Hearts, Healthy Homes

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Do You Need To Lose Weight?
- Do You Know Your Cholesterol Levels?
- Protect Your Heart Against Diabetes
- Enjoy Living Smoke Free

Web site:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301–592–8573
TTY: 240–629–3255
Fax: 301–592–8563
E-mail: **nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov**

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at **www.nhlbi.nih.gov.**

Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure

Healthy Hearts, Healthy Homes

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

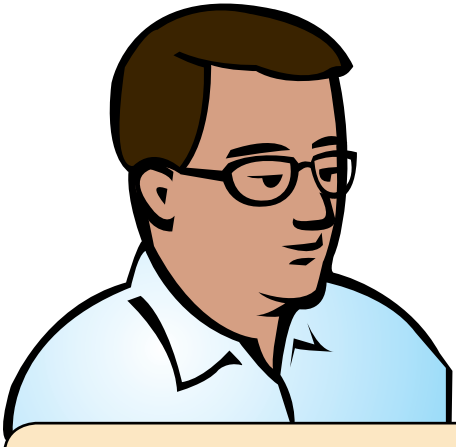
National Heart Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publication No. 08-6352
June 2008

Life Is a Treasure. Control Your Blood Pressure

Did you know that high blood pressure is a problem among Latinos?

- One in five Latinos has high blood pressure.
- Only one in five Latinos with high blood pressure has it under control.



Carlos García will show you how he and his family are taking steps to lower their blood pressure.

A Wake-Up Call

Carlos: "The doctor said that I am close to having high blood pressure. If I want to be around to enjoy my family, I need to start changing my habits now."

Carlos Learns Important Facts About Blood Pressure

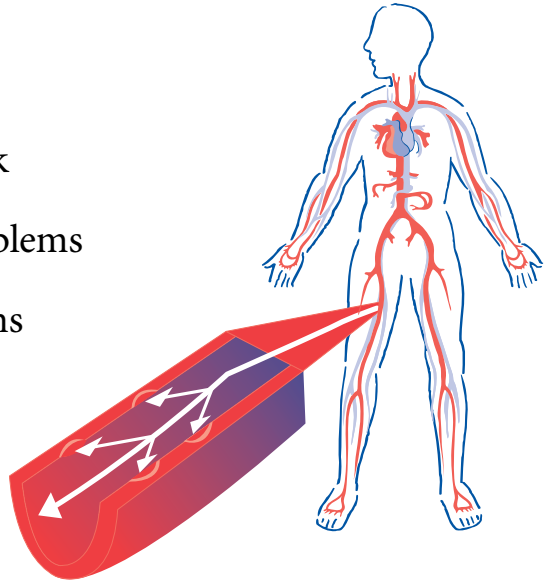
What is blood pressure?

Blood pressure is the force of blood against the walls of your arteries. Blood pressure is necessary to move the blood through your body so it can get to all the body's organs.

Why is high blood pressure dangerous?

High blood pressure—also called hypertension—puts you at risk for heart disease. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. High blood pressure is known as the "silent killer" because it often has no symptoms. If not treated, high blood pressure raises your chances of:

- Stroke
- Heart attack
- Kidney problems
- Eye problems
- Death

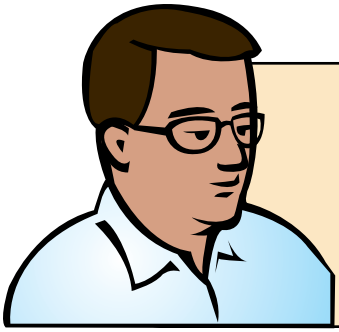


The good news

You can take action to prevent high blood pressure. If your blood pressure is high, you can do something to control it.

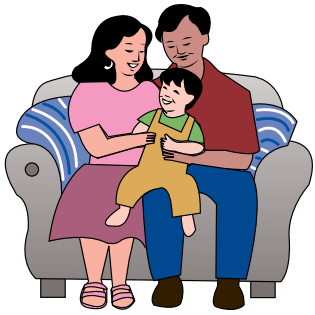
What do your blood pressure numbers mean?

- A normal blood pressure is below **120/80.** Good for you! Check your blood pressure once a year.
- If your numbers are **120/80** to **139/89,** you have prehypertension. You are more likely to end up with high blood pressure. Take action to prevent it.
- Your blood pressure is high if it is **140/90** or above. Ask your doctor how to lower it. Check your blood pressure often if your blood pressure is high.



Carlos: "Getting my blood pressure checked was easy and did not hurt. The numbers were my only warning that I am at risk for getting high blood pressure."

Start a family plan for high blood pressure control

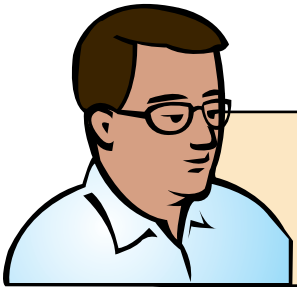


This family plan can help you prevent high blood pressure. If you already have high blood pressure, it can help you lower it.

1. Cut down on sodium.

- Buy fruits and vegetables for snacks instead of salty chips or crackers.
- Choose fewer canned and processed foods like hotdogs, sausage, bologna, pepperoni, salami, ham, canned or dried soups, pickles, and olives.
- Season foods with herbs and spices instead of salt.
- Use reduced-sodium bouillon cubes, soy sauce, and ketchup.
- Fill the saltshaker with a mixture of herbs and spices.

- Read the Nutrition Facts labels to compare the amount of sodium in food.



Carlos: "High blood pressure runs in my family. We follow a plan to prevent high blood pressure."

Compare these Nutrition Facts labels on regular soup and reduced-sodium soup.

Which soup is the better choice? _____

Regular Soup

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 4g	**20%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 820mg	**34%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Reduced-Sodium Soup

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 210mg	**9%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Answer: The reduced-sodium soup is the better choice. The regular soup has almost four times more sodium than the reduced-sodium soup.

Try these tips to cut down on sodium

- **Choose foods that are 5 percent or less of the Daily Value for sodium.**
- **Limit foods that have 20 percent or more of the Daily Value for sodium.**
- **Limit your sodium intake to 2,300 milligrams (mg) or less per day.**

Family Plan *(continued)*

2. Eat heart healthy foods.

- Eat a variety of fruits, vegetables, and whole grains.
- Choose fat-free or low-fat (1%) milk products.
- Choose lean meats, chicken without the skin, and fish.*
- Choose unsalted nuts, seeds, and cooked dry beans.
- Cook with small amounts of fats and oils.

3. Limit alcohol.

- Having more than three drinks a day can raise blood pressure.
- Men who drink should have no more than two drinks a day.
- Women who drink should have no more than one drink a day.
- Pregnant and nursing women should not drink any alcohol.

*Pregnant and nursing mothers: Talk to your health care provider to find out the types of fish you can eat that are lower in mercury. Mercury can be harmful for your baby.

4. Watch your weight.

- Take steps to lose weight if you are overweight.
- Eat smaller portions—do not go back for a second serving.
- Be physically active for at least 30 minutes a day, and slowly increase to 60 minutes.

5. Take your medicines.

- If you have high blood pressure, take your medicines the way your doctor tells you.
- Do not share medicines with friends or family.
- If you cannot afford your medicine, let your doctor know. There may be programs to help you buy your medicine.
- When you go to the doctor, take all of your medicine bottles with you.
- Use notes and other reminders to take your medicine. Ask your family to help you with reminder phone calls.

Questions to ask the doctor if you are given high blood pressure medicine:

- **When should I take it?**
- **What can I eat or drink with it?**
- **What other medicines are okay to take at the same time?**

My Plan To Prevent or Control High Blood Pressure

Check two or three things you will do. Add more things over time.

Add Spice—Not Salt—to Your Life

- ❑ Season foods with herbs and spices like garlic, hot pepper, cilantro, and onion instead of salt.
- ❑ Eat more fruits and vegetables instead of salty snacks.

Take Heart. Try To:

- ❑ Lose weight if you are overweight.
- ❑ Eat smaller portions—do not go back for a second serving.
- ❑ Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.
- ❑ Limit alcohol.

If You Have High Blood Pressure:

- ❑ Have your blood pressure checked often.
- ❑ Take your medicines the way your doctor tells you.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: _____

Weight	Date				
	Result				
BMI ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure "fats" in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other	Date				
	Result				

Play It Smart. Take Care of Your Heart

Diabetes, overweight, high blood pressure,
rich meals, desserts, high waist measure,
a lack of physical activity, and poor nutrition
will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease,
reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE!
Keep lots of fruits and veggies on your table
and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk.
Go with a friend and enjoy a good talk.
Plan for the future and increase your chances
of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart!
Start living healthy, and guard your heart!

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

National **Heart**
Lung and Blood Institute

NIH Publication No. 08-6352
June 2008

Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

Corazones sanos, hogares saludables

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE.UU
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables:*

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301–592–8573
TTY: 240–629–3255
Fax: 301–592–8563
E-mail: **nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov**

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI, **www.nhlbi.nih.gov.**

Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

Corazones sanos, hogares saludables

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

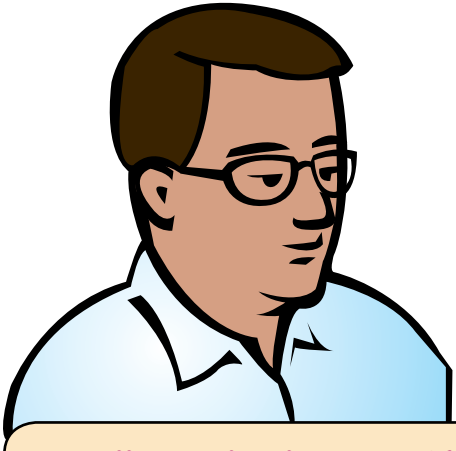
National Heart Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publicación No. 08-6352
Junio del 2008

Latido a latido, ¡de la presión alta me cuido!

¿Sabía usted que la presión arterial alta es una enfermedad grave entre los latinos?

- Uno de cada cinco latinos tiene la presión arterial alta.
- Solamente uno de cada cinco latinos con la presión arterial alta la tiene controlada.



Carlos García y su familia toman medidas para no tener la presión arterial alta.

Una llamada de atención

Carlos: "El doctor me dijo que estoy a un paso de tener la presión arterial alta. Si quiero estar sano para disfrutar a mi familia debo cambiar mis hábitos hoy mismo para no tener la presión alta más tarde".

Carlos nos enseña lo que aprendió sobre la presión arterial alta

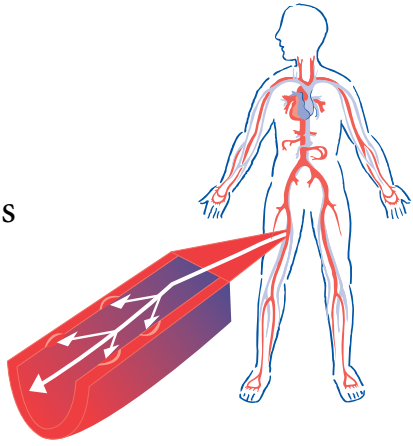
¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Todas las personas necesitan tener presión arterial para que la sangre pueda llegar a todos los órganos del cuerpo.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, aumenta el riesgo de enfermarse del corazón. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte. Sin tratamiento, la presión alta puede causarle:

- ataque al cerebro
- ataque al corazón
- problemas de los riñones
- problemas de la vista
- muerte

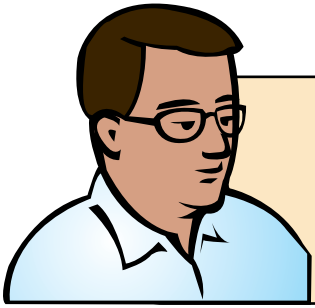


La buena noticia

Lo bueno es que usted puede tomar acción para prevenir la presión arterial alta. Si ya tiene la presión arterial alta, también la puede controlar.

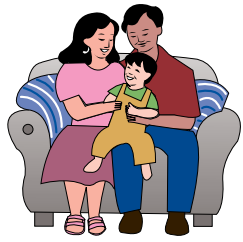
¿Cuáles son los niveles de la presión arterial?

- La presión normal es menos de **120/80.** Si su presión es normal, ¡bien hecho! Mídase la presión una vez al año, aunque esté a un nivel normal.
- Si su presión está entre **120/80** y **139/89,** usted tiene prehipertensión arterial. Es muy probable que usted desarrolle presión arterial alta en el futuro. Por lo tanto, tome acción para prevenirla.
- Su presión está alta si tiene **140/90** o más. De ser así, pregúntele a su doctor cómo bajarla. Si tiene presión arterial alta, tiene que medírsela más a menudo.



Carlos: "Cuando me tomaron la presión fue fácil y no dolió. No fue hasta que me tomaron la presión que me di cuenta que tengo riesgo de padecer de presión arterial alta".

Siga un plan familiar contra la presión arterial alta.

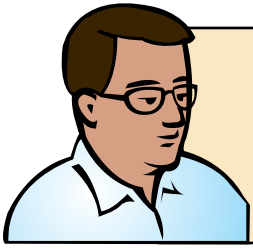


Este plan familiar puede ayudarle a prevenir la presión arterial alta. Si ya la tiene alta, le ayudará a controlarla.

1. **Coma menos sodio.**
   - Escoja frutas y vegetales para bocadillos en lugar de papas fritas saladas o galletas saladas.
   - Elija menos alimentos altos en sodio. Por ejemplo, compre menos chorizo, mortadela, peperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, toda clase de encurtidos y aceitunas.

   - Use especias o hierbas en lugar de sal para darle sabor a su comida.
   - Use cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate *(ketchup)* con menos sal.
   - Llene el salero con una mezcla de hierbas y especias en vez de sal.

   - Lea las etiquetas de los alimentos para comparar el contenido de sodio.

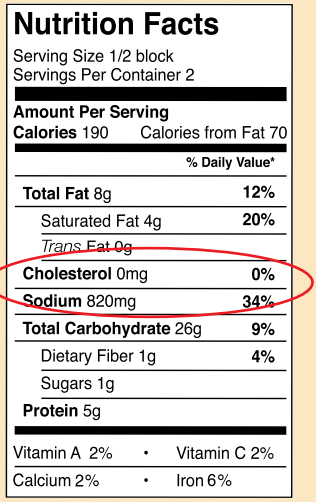


Carlos: "La presión arterial alta es un problema en nuestra familia. Toda mi familia está siguiendo un plan para prevenir la presión arterial alta".

Compare las etiquetas de la sopa enlatada con sodio reducido.

¿Cuál elegiría usted? _____

Sopa enlatada regular



Nutrition Facts

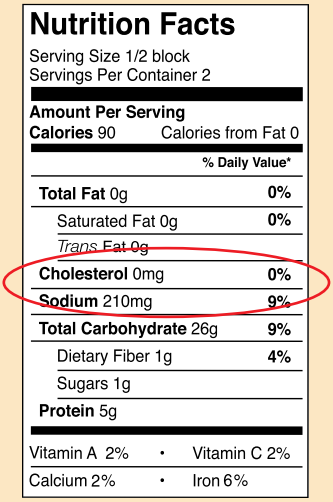
Serving Size 1/2 block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 4g	**20%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 820mg	**34%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Sopa enlatada con sodio reducido



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 210mg	**9%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Respuesta: La sopa enlatada con sodio reducido es la mejor opción. La sopa regular tiene cuatro veces más sodio que la sopa con sodio reducido.

Pruebe estos consejos para reducir su consumo de sodio

- **Elija los alimentos que tengan menos del 5 por ciento del valor diario de sodio.**
- **Limite los alimentos que tengan 20 por ciento o más del valor diario de sodio.**
- **Limite el sodio en su alimentación a 2,300 miligramos (mg) o menos por día.**

Plan familiar *(continuación)*

2. **Coma alimentos saludables para el corazón.**

   - Coma una variedad de frutas, vegetales y granos.
   - Escoja productos derivados de la leche descremada o baja en grasa.
   - Elija carnes con menos grasa, pollo sin pellejo y pescado.*
   - Escoja nueces sin sal, semillas o frijoles (habichuelas).
   - Cocine con una pequeña cantidad de grasa o aceite.

3. **Tome menos bebidas alcohólicas.**

   - Consumir más de tres bebidas al día puede subirle la presión arterial.
   - Los hombres no deben tomar más de dos tragos al día.
   - Las mujeres no deben tomar más de un trago al día.
   - Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé no deben tomar nada de alcohol.

*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

4. Cuide su peso.

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Sírvase porciones pequeñas y no repita. Si tiene hambre sírvase ensalada.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos al día. Aumente el tiempo poco a poco hasta llegar a 60 minutos cada día.

5. Tome sus medicamentos.

- Si tiene la presión alta, tome sus medicamentos como lo indica el doctor.
- Sólo tome los medicamentos que han sido recetados para usted.
- Si no puede comprar los medicamentos que le han recetado, dígaselo al doctor. Hay programas que le pueden ayudar a comprarlos.
- Cuando tenga una cita con el doctor, lleve los envases con sus medicamentos.
- Pídale a un familiar que le recuerde por teléfono la hora de tomar sus medicamentos.

Preguntas para hacerle al doctor si le dan medicamentos para la presión alta:

- **¿Cuándo los debo tomar?**
- **¿Qué debo beber o comer cuando los tomo?**
- **¿Qué otros medicamentos puedo tomar al mismo tiempo?**

Mi plan para prevenir o controlar la presión arterial alta

Escoja dos o tres cosas que hará. Con el tiempo agregue otras.

Lo sabroso no tiene que ser salado:

- ❑ Usaré especias y hierbas para sazonar la comida en lugar de sal. Por ejemplo, usaré ajo, pimienta, cilantro, chile y cebolla.

- ❑ Comeré más frutas y vegetales en lugar de bocadillos salados.

Póngale atención a su corazón.
Haga lo siguiente:

- ❑ Bajaré de peso si tengo sobrepeso.
- ❑ Me serviré porciones más pequeñas. Comeré ensalada si aún tengo hambre.

- ❑ Haré actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día.

- ❑ Tomaré menos bebidas alcohólicas.

Si tiene la presión arterial alta

- ❑ Me mediré la presión arterial a menudo.

- ❑ Tomaré los medicamentos como me lo indica el doctor.

Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: _____

Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
Medida de la cintura ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir las "grasas"				
Colesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
HDL ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes				
Glucosa en la sangre ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
A1c ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado			

¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

La diabetes y la presión arterial alta
son cosas que no nos hacen falta.
El sobrepeso y un alto nivel de colesterol,
la vida sedentaria y beber demasiado alcohol,
y qué decir de la mala alimentación?
son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura
y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura!
Pon a un lado la comida frita
y sin miedo ni retrazo, ¡al médico visita!
Haz caso a los consejos en estos libritos
y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo,
ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo.
No pases horas frente a la televisión,
mas de la actividad física, ¡haz tu misión!
Sal a caminar con tu familia o vecinos
¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

National **Heart**
Lung and Blood Institute

NIH Publicación No. 08-6352
Junio del 2008