

Living with High Blood Pressure

Blood pressure measures the force it takes the heart to pump blood through the body. **High blood pressure, or hypertension, means the heart must work harder to pump blood.**



- If untreated, high blood pressure can lead to heart disease, heart attack and stroke. **High blood pressure causes or contributes to at least 27% of all deaths in North Carolina each year.**
- Previous COVID-19 infection can lead to increased blood pressure and the onset of hypertension. If you have not had a routine physical since you had COVID-19, make an appointment with a medical provider soon and stay up-to-date on your COVID-19 vaccinations.
- High blood pressure usually has no warning signs or symptoms, so many people do not know that they have it. The only way to know whether you have high blood pressure is to have your blood pressure properly checked.
- African Americans are at a higher risk for high blood pressure. They also get it at a younger age and suffer more of the complications.

Tips to prevent and maintain your health with high blood pressure:

The main options for controlling high blood pressure include healthy lifestyle practices and blood pressure lowering medications. For more information on how to manage high blood pressure, visit [StartWithYourHeart.com/heart-healthy-and-stroke-free/prevention/](https://www.startwithyourheart.com/heart-healthy-and-stroke-free/prevention/)

If blood pressure-lowering medications are recommended by a health care provider, taking them every day as prescribed is important. If there are refills, get your prescription refilled. Patients should never stop taking their medications without first talking to their health care provider or pharmacist.

Maintain a healthy weight or lose weight (for those who are overweight or obese).

Engage in regular physical activity. See [eatsmartmovemorenc.com](https://www.eatsmartmovemorenc.com).

Avoid tobacco products and secondhand smoke. QuitlineNC provides free services to people that want to quit smoking. Please visit [quitline.nc.gov](https://www.quitline.nc.gov) or call **1-800-QUIT-NOW**.

Stay up to date on all routine screenings and vaccinations including for flu and COVID-19.

There are many risk factors for high blood pressure:

Overweight/obesity

Physical inactivity

Smoking

Secondhand smoke

Diabetes

Excessive alcohol consumption

Unhealthy diet of processed foods high in sodium

To learn more, visit: [StartWithYourHeart.com](https://www.startwithyourheart.com)



Vivir con presión arterial alta

La presión arterial mide la fuerza que necesita el corazón para bombear sangre a través del cuerpo.

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, significa que el corazón debe trabajar más para bombear sangre.



- Si esta condición no se trata, la presión arterial alta puede provocar enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y derrames cerebrales. **La presión arterial alta causa o contribuye al menos al 27% de todas las muertes en Carolina del Norte cada año.**
- Una infección previa de COVID-19 puede provocar un aumento de la presión arterial y la aparición de hipertensión. Si no has tenido un examen físico de rutina desde que tuviste COVID-19, coordina una cita con un proveedor médico lo antes posible y mantente al día con tus vacunas contra el COVID-19.
- La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas de advertencia, por lo que muchas personas no saben que la padecen. La única forma de saber si tienes presión arterial alta es controlándola adecuadamente.
- Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de sufrir presión arterial alta. También lo padecen a una edad más temprana y sufren más complicaciones.

Consejos para prevenir la presión arterial alta y preservar tu salud si tienes presión arterial alta:

Las opciones principales para controlar la presión arterial alta incluyen prácticas de estilo de vida saludables y medicamentos para bajar la presión arterial. Para obtener más información sobre cómo controlar la presión arterial alta, visita [StartWithYourHeart.com/heart-healthy-and-stroke-free/prevention/](https://www.startwithyourheart.com/heart-healthy-and-stroke-free/prevention/). También puedes aprender más leyendo este recurso de la Asociación Americana del Corazón: bit.ly/Presion_Arterial_Alta.

Si un proveedor de atención médica te recomienda medicamentos para bajar la presión arterial, tómalos todos los días según lo recetado, lo cual es vital para ayudar a controlar la presión arterial alta. Recuerda reponer tus medicamentos a tiempo para no interrumpir tu tratamiento. Los pacientes nunca deben dejar de tomar sus medicamentos sin antes consultar a su proveedor de atención médica o farmacéutico.

Mantener un peso saludable o bajar de peso (para quienes tienen sobrepeso u obesidad).

Hacer actividad física con regularidad. Visita eatsmartmovemorenc.com.

Evitar los productos de tabaco y el humo de segunda mano. Para obtener información general sobre cómo dejar de fumar y obtener ayuda, visita DejeloYa.com o llama al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)**.

Existen muchos factores de riesgo de la presión arterial alta:

Sobrepeso/obesidad

Inactividad física

Fumar y/o sufrir los efectos del humo de segunda mano

Diabetes

Consumo excesivo de alcohol

Una dieta poco saludable de alimentos procesados, con alto contenido de sodio

Para más información, visita:
www.nhlbi.nih.gov/es/salud/presion-arterial-alta

