

Know Your Numbers. Take Action.



www.thebigsqueezesf.org

Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 – 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 – 139	or	80 – 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

High blood pressure accounts for the second largest number of preventable heart disease and stroke deaths, second only to smoking.

It's known as the **"silent killer"** because often there are no symptoms, despite its role in significantly increasing the risk for heart disease and stroke.

The American Heart Association recently released new guidelines for identifying and treating high blood pressure.

69% of people who have a first heart attack also have high blood pressure.

76% of people who have a first stroke also have high blood pressure.

! Your risk of stroke increases **4–6x** if you have high blood pressure.

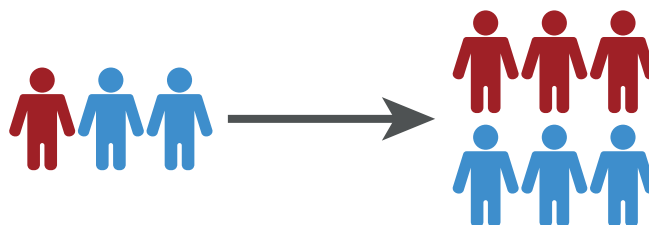
⌚ At age 50, total life expectancy is **five years longer** for those with normal blood pressure.

www.heart.org/bloodpressure

New Guidelines: What You Need to Know

Under the previous guidelines, **1 in 3** adults were considered to have high blood pressure.

With the new guidelines, **nearly half (46%)** of adults have high blood pressure.



10:1

Return on Investment

Improving self-management of chronic diseases like high blood pressure saves money and improves health. Studies show that **50%** of medications for chronic disease are not taken as prescribed, and **20%–30%** of prescriptions are never filled.

M. Christopher Roebuck, Joshua N. Liberman, Marin Gemmill-Tayama, Troyen A. Brennan. *Medication Adherence Leads to Lower Health Care Use. Also Prescriptions 4 Health, A Treatable Problem: Addressing Medication Adherence by Reforming Government Barriers.*



A diet rich in fruits and vegetables, whole grains, and low-fat dairy and skimps on saturated fat and cholesterol can **lower BP** by up to **14 mmHg**.¹



Regular physical activity, defined as getting at least **30 minutes** of activity on most days of the week, can **lower BP** by **4 to 9 mmHg**.²



Nicotine constricts blood vessels and raises blood pressure, and the carbon monoxide in cigarette smoke forces the heart to work harder. **Quitting smoking** can naturally **lower BP** by **5 to 10 points**.³



Excess sodium contributes to high blood pressure. The daily recommendation is **2,300 mg** (about 1 teaspoon of salt), but the average American currently consumes more than **3,400 mg** a day. If adults **reduced sodium** by just 400 mg a day, our nation could **save 28,000 lives** and **\$7 billion** in health care costs each year.⁴

¹Mayo Clinic. ²Physical activity and the prevention of hypertension. Diaz KM, Shimbo D Curr Hypertens Rep. 2013;15(6):659. ³American Cancer Society. ⁴New England Journal of Medicine, August 11, 2018. HD19_044.ai

Conoce tu nivel presión y toma acción



www.thebigsqueezesf.org

Categorías de Presión Arterial



Categoría de Presión Arterial	Sistólico mm Hg (número superior)		Diastólico mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 a 129	y	Menos de 80
Presión Arterial Elevada (Hipertensión) Etapa 1	130 a 139	o	80 a 89
Presión Arterial Elevada (Hipertensión) Etapa 2	140 o Más Alta	o	90 o Más Alta
Crisis Hipertensiva (Consulte al médico de inmediato)	Más Alta de 180	y/o	Más Alta de 120

Después del tabaquismo, la hipertensión es la segunda causa mayor del número de muertes prevenibles debido a cardiopatías y derrames cerebral. A la hipertensión se le conoce como el “asesino silencioso” porque a menudo no presenta síntomas, a pesar del papel que juega en el aumento considerable del riesgo de cardiopatía y derrame cerebral.

Recientemente la asociación estadounidense del corazón dio a conocer nuevas recomendaciones de identificación y tratamiento de la hipertensión.

El 69% de las personas que sufren un primer ataque cardíaco, también sufren de hipertensión.

El 76% de las personas que sufren un primer derrame cerebral, también sufren de hipertensión.

El riesgo de sufrir un derrame cerebral aumenta de **4 a 6 veces**, si se sufre de hipertensión.

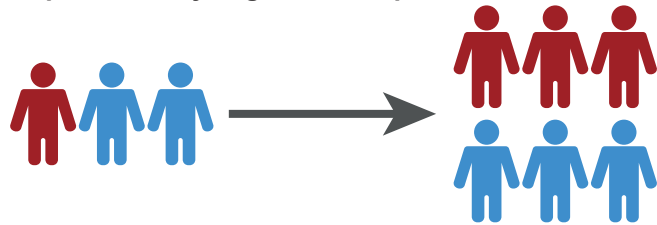
A los 50 años de edad, la expectativa de vida total es de **cinco años más** para aquellas personas con una presión arterial normal.

www.heart.org/bloodpressure

Nuevas recomendaciones: lo que necesita saber

Según las recomendaciones anteriores, se consideraba que 1 de cada 3 personas adultas sufría de hipertensión y según

las nuevas recomendaciones, casi la mitad, un 46% de las personas adultas sufren de hipertensión.



10:1 Rendimiento de la inversión

Cuando usted controla las enfermedades crónicas como la hipertensión ahorra dinero y mejora la salud. Los estudios científicos demuestran que un 50% de los medicamentos para las enfermedades crónicas no se toman como son recetadas y de un 20% a un 30% de las recetas nunca son compradas.

M. Christopher Roebuck, Joshua N. Liberman, Marin Gemmill-Tayama, Troyen A. Brennan. *La adherencia al medicamento resulta en un menor uso del servicio de salud. También las recetas para la salud, un problema curable: atender la adhesión al medicamento reformando los obstáculos gubernamentales.*



Una dieta rica en frutas y vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y un uso mínimo de las grasas saturadas y colesterol, pueden bajar la presión arterial (PA) hasta 14 mmHg (milímetro de mercurio).¹



La actividad física regular se define como un mínimo de 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, esto puede bajar la presión arterial (PA) de 4 a 9 mmHg.²



La nicotina contrae los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial, el monóxido de carbono en el humo del cigarrillo hace que el corazón trabaje más; dejar de fumar puede desde luego bajar la presión arterial (PA) de 5 a 10 puntos.³



El exceso de sodio contribuye a la hipertensión, la recomendación diaria es 2,300mg (aproximadamente 1 cucharadita de sal), pero el estadounidense común y corriente hoy en día consume más de 3,400mg de sal al día. Si las personas adultas reducen el consumo de sodio a 400mg por día, nuestra nación podría salvar 28, 000 vidas y todos los años podrían ahorrarse 7 mil millones de dólares en los costos de atención médica.⁴

¹Clinica Mayo. ²Actividad física y prevención de la hipertensión. Diaz KM, Shimbo D Curr Hypertens Rep. 2013;15(6):659. ³Asociación Estadounidense del Cáncer. ⁴New England Journal of Medicine, 11de agosto 2018.