

Blood Pressure Screening

Take your blood pressure to heart

When you visit your doctor, they will take your blood pressure. Blood pressure measurements are given as 2 numbers. The top number represents the amount of pressure it takes your heart to move the blood through your body. The bottom number represents how well your heart is relaxing between each heartbeat. Your doctor can tell you if your blood pressure is normal.

High blood pressure can be very dangerous. It can raise your risk of heart attack, stroke, heart disease, and heart failure.

A heart-healthy lifestyle can help you manage your blood pressure. Here are some things you can do as part of a heart-healthy lifestyle:

- Eat heart-healthy foods, like leafy green vegetables and whole-grains.
- Ask your doctor what a healthy weight is for your body type.
- Be active.
- Manage stress.
- Limit alcohol, and if you smoke, talk to your doctor about ways to quit.

Your healthcare provider can further discuss your blood pressure and any concerns or recommendations with you.



Equality Health can help you schedule a blood pressure screening. Call **1-833-227-3100** or email carecoordination@equalityhealth.com



Contact Us Today

For more information, visit:
equalityhealth.com

Control de la Presión Arterial

Tómese la presión arterial en serio

Cuando visite a su médico, le medirán la presión arterial. Las mediciones de la presión arterial se expresan como 2 números. El número superior representa la cantidad de presión que necesita su corazón para hacer circular la sangre por su cuerpo. El número inferior representa qué tan bien se relaja su corazón entre cada latido. Su médico le puede decir si su presión arterial es normal.

La presión arterial alta puede ser muy peligrosa. Puede aumentar su riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular, enfermedad e insuficiencia cardíaca.

Un estilo de vida saludable para el corazón puede ayudarle a controlar su presión arterial. Aquí hay algunas cosas que puede hacer como parte de un estilo de vida saludable para el corazón:

- Coma alimentos saludables para el corazón, como verduras de hojas verdes y granos enteros.
- Pregúntele a su médico cuál es un peso saludable para su tipo de cuerpo.
- Manténgase activo.
- Reduzca el estrés.
- Limite el consumo de alcohol y, si fuma, hable con su médico sobre formas de dejar de hacerlo.

Su proveedor de atención médica puede hablar más detenidamente con usted acerca de su presión arterial y cualquier inquietud o recomendación.



Equality Health puede ayudarlo a programar un control de presión arterial. Llame al **1-833-227-3100** o envíe un correo electrónico a **carecoordination@equalityhealth.com**



Contáctenos Hoy

Para más información, visite:
equalityhealth.com