

¿Qué es la hipertensión?

Es la presión arterial alta.

No importa cómo la llames, cuando tu presión arterial está frecuentemente por encima de 130 sobre 80, pones en riesgo tu salud y puedes afectar tu vida.

El objetivo es proteger tu salud manteniendo tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80.

Consulta con un profesional de la salud sobre el control de la presión arterial. Visita:

[MyBPcontrol.org/es](https://mybpccontrol.org/es)



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

¿Qué es la hipertensión?

Es la presión arterial alta.

No importa cómo la llames, cuando tu presión arterial está frecuentemente por encima de 130 sobre 80, pones en riesgo tu salud y puedes afectar tu vida.

El objetivo es proteger tu salud manteniendo tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80.

Consulta con un profesional de la salud sobre el control de la presión arterial. Visita:

[MyBPcontrol.org/es](https://mybpccontrol.org/es)



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Controla tu presión arterial hoy mismo.

Cada vez que tu presión arterial está fuera de control, puede causar daño que no siempre ves o notas, y puede que ya sea demasiado tarde para prevenir un derrame cerebral prematuro, un infarto, una enfermedad renal o incluso demencia.

**Esto no tiene que pasarte a ti.
Mantener tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80 es la mejor manera de evitarlo.**

Puedes controlar tu presión arterial. Un profesional de la salud puede ayudarte.

Visita: **MyBPcontrol.org/es**



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Controla tu presión arterial hoy mismo.

Cada vez que tu presión arterial está fuera de control, puede causar daño que no siempre ves o notas, y puede que ya sea demasiado tarde para prevenir un derrame cerebral prematuro, un infarto, una enfermedad renal o incluso demencia.

Esto no tiene que pasarte a ti. Mantener tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80 es la mejor manera de evitarlo.

Puedes controlar tu presión arterial. Un profesional de la salud puede ayudarte.

Visita: MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Tú puedes controlar la presión arterial.

Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta. La mayoría ya trabaja para controlarla.

Personas como tú ya monitorean su presión arterial, siguen hábitos saludables, toman medicamentos según lo indicado y trabajan con profesionales de la salud.



Habla con un profesional de la salud. Visita:

MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

¿Tienes un plan para tu presión arterial?

Mantener tu presión arterial siempre por debajo de 130 sobre 80 requiere mucho esfuerzo. Un plan personalizado de control de la presión arterial puede ayudarte a lograr el control y mantenerlo.

Un plan de control completo incluye monitorear tu presión arterial, crear hábitos saludables para tu corazón y en algunos casos, tomar medicamentos para bajarla.

Comienza tu plan con un profesional de la salud.

Aprende cómo:

[MyBPcontrol.org/es](https://mybpcontrol.org/es)



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Logra el control de tu presión arterial y manténlo con ayuda.

Controlar la presión arterial no siempre es fácil. Trabajar junto a un profesional de la salud en un plan de control puede hacer una gran diferencia.

Pueden trabajar juntos para crear un plan de control de la presión arterial y ajustarlo para mantenerte en el camino correcto, incluso cuando parezca difícil.



Explora cómo trabajar junto a un profesional en tu plan:

MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

¿Qué es la hipertensión?

Es la presión arterial alta.

No importa cómo la llames, cuando tu presión arterial está frecuentemente por encima de 130 sobre 80, pones en riesgo tu salud y puedes afectar tu vida.

El objetivo es proteger tu salud manteniendo tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80.



Consulta con un profesional de la salud sobre el control de la presión arterial.

Visita: **[MyBPcontrol.org/es](https://www.mybpcontrol.org/es)**



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Controla tu presión arterial hoy mismo.

Cada vez que tu presión arterial está fuera de control, puede causar daño que no siempre ves o notas, y puede que ya sea demasiado tarde para prevenir un derrame cerebral prematuro, un infarto, una enfermedad renal o incluso demencia.

**Esto no tiene que pasarte a ti.
Mantener tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80 es la mejor manera de evitarlo.**

Puedes controlar tu presión arterial.
Un profesional de la salud puede ayudarte.
Visita: **MyBPcontrol.org/es**



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Tú puedes controlar la presión arterial.

Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta. La mayoría ya trabaja para controlarla.

Personas como tú ya monitorean su presión arterial, siguen hábitos saludables, toman medicamentos según lo indicado y trabajan con profesionales de la salud.



Habla con un profesional de la salud.

Visita: MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

¿Tienes un plan para tu presión arterial?

Mantener tu presión arterial siempre por debajo de 130 sobre 80 requiere mucho esfuerzo. Un plan personalizado de control de la presión arterial puede ayudarte a lograr el control y mantenerlo.

Un plan de control completo incluye monitorear tu presión arterial, crear hábitos saludables para tu corazón y en algunos casos, tomar medicamentos para bajarla.



Comienza tu plan con un profesional de la salud. Aprende cómo:

MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Logra el control de tu presión arterial y manténelo con ayuda.

Controlar la presión arterial no siempre es fácil. Trabajar junto a un profesional de la salud en un plan de control puede hacer una gran diferencia.

Pueden trabajar juntos para crear un plan de control de la presión arterial y ajustarlo para mantenerte en el camino correcto, incluso cuando parezca difícil.

Explora cómo trabajar junto a un profesional en tu plan:

MyBPcontrol.org/es



Ojo con la hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance