

Mi Corazón, Mi Salud

Casi la mitad de los americanos tiene presión arterial alta, y la mayoría de las personas no tiene síntomas.¹ El programa **Mi Corazón, Mi Salud** de CountyCare ofrece herramientas, consejos y opciones de tratamiento para ayudarle a controlar la presión arterial alta y mantenerse saludable. Nuestro objetivo es permitir que las personas vivan vidas largas y saludables con quienes aman.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html?utm_source=chatgpt.com

County Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.
ATTENTION: If you speak ENGLISH, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 312 - 864 - 8200 / 855 - 444 - 1661 (toll-free) / 711 (TTY). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 312 - 864 - 8200 / 855 - 444 - 1661 / 711 (TTY).
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 312 - 864 - 8200 / 855 - 444 - 1661 / 711 (TTY). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 312 - 864 - 8200 / 855 - 444 - 1661 / 711。Este documento también está disponible en otros idiomas. Contáctenos al 312-864-8200 para solicitar este documento en otro idioma.

Servicios para Miembros
312-864-8200
855-444-1661 (línea gratuita)
711 (TDD/TTY)

www.countycare.com

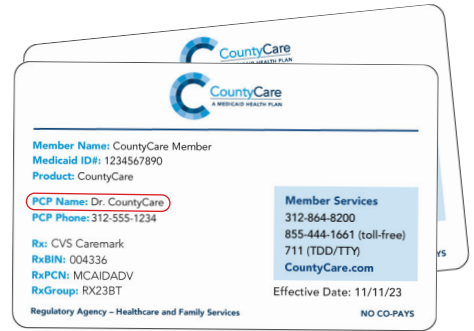
¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (también llamada hipertensión) ocurre cuando la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus vasos sanguíneos es demasiado alta. Muchas personas no saben que tienen presión arterial alta hasta que ocurre algo grave como un derrame cerebral o un ataque al corazón.

¿Por qué es mala la presión arterial alta?

La presión arterial alta se llama el “asesino silencioso” porque por lo general no muestra señales. La presión arterial alta puede dañar su corazón, riñones y cerebro antes de que usted sepa que algo anda mal. Puede provocar problemas de salud graves, como un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Por eso es importante visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) para un chequeo anual una vez al año para que le revisen la presión arterial. Puede encontrar a su PCP en su tarjeta de identificación de miembro.



¿Qué causa la presión arterial alta?

La presión arterial alta no suele tener una sola causa específica. Ocurre debido a varios factores. Algunos factores los puede cambiar, y otros no están bajo su control. Es posible que necesite hacer más de un cambio para bajar su presión arterial. La buena noticia: usted puede empezar a bajar su presión arterial HOY. Las decisiones que toma todos los días pueden ayudar a reducir su riesgo.

Cosas que SÍ puede cambiar:



Dieta - Coma menos sal y más frutas, verduras y granos integrales.



Ejercicio y pérdida de peso - Mover su cuerpo todos los días puede ayudarlo a bajar de peso y reducir la presión arterial.



Estrés - La respiración profunda, tomar descansos o encontrar otras maneras saludables de relajarse pueden ayudar a bajar su presión arterial.



Sueño - Duerma bien y con buena calidad cada noche.



Medicamentos - Hable con su médico sobre los medicamentos y sus efectos secundarios. Algunos medicamentos pueden hacer que sea más difícil controlar su presión arterial.



Tabaquismo - Deje de fumar. Fumar puede hacer que la presión arterial aumente y dañar sus arterias.



Alcohol y cafeína - Limite o evite el alcohol y la cafeína. Beber demasiado alcohol y cafeína puede aumentar su presión arterial.



Consumo de drogas - Evite consumir drogas como cocaína, metanfetamina, "sales de baño" u otros estimulantes. Estas pueden elevar bruscamente su presión arterial.



Condiciones médicas - Vea a su PCP al menos una vez al año para tratar condiciones como la obesidad, la diabetes, el embarazo o la enfermedad renal que pueden aumentar la presión arterial.

Cosas que NO puede cambiar:



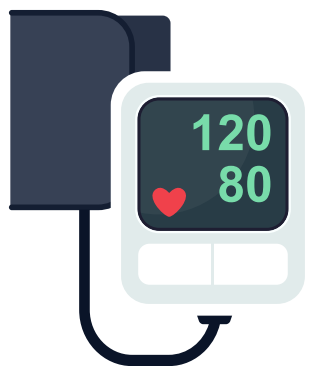
Edad - El riesgo de presión arterial alta aumenta con la edad porque los vasos sanguíneos se vuelven más gruesos y rígidos con el tiempo.



Sexo - La presión arterial alta es más común en los hombres antes de los 65 años y más común en las mujeres después de los 65 años.



Genética/antecedentes familiares - La presión arterial alta puede ser hereditaria y presentarse en varias personas de una misma familia. Díglele a su médico si su familia tiene antecedentes de presión arterial alta.



Beneficios del programa Mi Corazón, Mi Salud:

CountyCare ofrece beneficios especiales para los miembros con presión arterial alta. Estos beneficios pueden ayudarle a tomar control de su presión arterial y mejorar su salud.

Weight Watchers

Perder incluso cinco libras puede ayudar a bajar la presión arterial. CountyCare ofrece cupones gratuitos de Weight Watchers para miembros de 13 años o más. Estos cupones le permiten asistir a reuniones sin costo. Estos cupones no cubren el costo de las comidas de Weight Watchers.

Cómo obtener cupones: Llame a servicios para miembros al 312-864-8200. CountyCare los enviará por correo a su casa.

Monitores de presión arterial

Puede obtener un monitor de presión arterial gratuito para usar en casa. Pídale a su médico que llame a CountyCare, y se lo enviaremos a su casa.

Recompensas en efectivo

Gane dinero en efectivo en su tarjeta Visa Rewards por ver a su médico y surtir sus recetas.

Recompensa por visita al PCP: Obtenga recompensas en su tarjeta Visa Rewards cada año cuando vea a su médico de atención primaria para su chequeo anual.

Recompensa por resurtido de medicamentos: Si tiene 18 años o más y surte su medicamento para la presión arterial alta todos los meses durante seis meses seguidos, obtiene \$50 en su tarjeta Visa Rewards.

Medicamentos

Su médico puede recetarle medicamentos para ayudar con su presión arterial alta. No hay costos para los medicamentos cubiertos con CountyCare.

Ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar puede disminuir su presión arterial. CountyCare se enorgullece de asociarse con la American Lung Association para ofrecer ayuda gratuita para dejar de fumar.

Llame a la Línea para Dejar el Tabaco al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) Horario: Lun.-Vie. 7 a. m. – 9 p. m. CT, Sáb.-Dom. 9 a. m. – 5 p. m. CT. Puede dejar un mensaje fuera del horario y recibirá una llamada de regreso.

Coordinación de atención

Todos los miembros de CountyCare pueden obtener servicios de coordinación de atención. Tener un coordinador de cuidados significa que usted tiene a alguien de su lado para ayudarle a mantenerse saludable. Su [coordinador de atención](#) puede:

- Ayudarlo a encontrar un médico
- Organizar transporte para sus citas
- Conectarlo con recursos de alimentos y vivienda

Si usa este programa para pagar el alquiler o los servicios públicos, el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD) requiere que se informe como ingreso si solicita asistencia. Comuníquese con su oficina local de HUD si tiene preguntas.

