

Stay on Track with Your Blood Pressure Medicine

Blood pressure is the pressure that happens when blood pushes against the walls of your arteries. Arteries carry blood from your heart to other parts of your body.

High blood pressure, also called hypertension, is blood pressure that is higher than normal.

- **Normal blood pressure is less than 120/80 mm Hg.**
- **High blood pressure is consistently at or above 130/80 mm Hg.**

RAS antagonists are medicines that help lower high blood pressure. These medicines work by relaxing your blood vessels, which makes it easier for your heart to pump blood.

Why is taking your medicine important?

Taking your RAS antagonist medicine exactly as your doctor prescribes helps lower your blood pressure to a safe level. Healthy blood pressure helps prevent serious health problems like heart attacks or strokes.

How to stay on track with your medicine:

1. **Take your medicine** at the same time each day.
2. **Refill prescriptions** on time to avoid missed doses.
3. **Follow your doctor's instructions.** Take the right number of doses for your medicine. Don't skip doses or take extra medicine.
4. **Check your blood pressure regularly.** This will help you see if the medicine is working and if your blood pressure is at a safe level.

Tips for staying consistent:

- ✓ **Set a reminder:** Put a note on the fridge or set a daily alarm.
- ✓ **Keep your medicine in a visible place:** If you see it, you'll remember to take it.



To access our online health education library

with information, tools, and resources for high blood pressure, visit www.cencalhealth.org and click on "Health and Wellness."



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.

Siga en Curso con Su Medicina para la Presión Arterial

La presión arterial es la presión que hay cuando la sangre empuja contra las paredes de sus arterias. Las arterias llevan la sangre desde su corazón hasta las otras partes de su cuerpo.

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión y es presión arterial que está más alta de lo normal.

- **La presión arterial normal es de menos de 120/80 mm Hg.**
- **La presión arterial alta es de 130/80 mm Hg o más constantemente.**

Los antagonistas del sistema renina-angiotensina (RAS, por sus siglas en inglés) son medicinas que ayudan a bajar la presión arterial alta. Estas medicinas funcionan porque relajan sus vasos sanguíneos y como resultado es más fácil para su corazón bombear la sangre.

¿Por qué es importante tomar su medicina?

Tomar su medicina antagonista del RAS exactamente como lo recete su proveedor ayuda a bajar su presión arterial a un nivel seguro. La presión arterial saludable ayuda a prevenir problemas graves de salud como ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares.

Como seguir en curso con su medicina:

1. **Tómese su medicina** a la misma hora todos los días.
2. **Surta sus recetas** a tiempo para evitar que se le pase una dosis.
3. **Siga las instrucciones de su proveedor.** Tómese el número de dosis correcto de su medicina. No deje de tomarse ninguna dosis ni tome medicina de más.
4. **Tómese regularmente la presión arterial.** Esto le ayudará a ver si la medicina está funcionando y si tiene la presión arterial a niveles seguros.

Consejos para mantenerse constante:

- ✓ **Ponga un recordatorio:** Ponga una nota en el refrigerador o una alarma diaria.
- ✓ **Guarde su medicina en un lugar donde esté visible:** Si la ve, se acordará de tomársela.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación sobre la salud en línea

con información, ayudas y recursos para presión arterial alta, visite www.cencalhealth.org haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para hablar con un Educador de Salud de CenCal Health:

por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos a través de su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al 1-855-659-4600.