

Time for a Blood Pressure Checkup!

Make an appointment with your doctor to talk about your blood pressure.

If you have high blood pressure, it is important to regularly check your blood pressure to make sure it stays in control.

High blood pressure increases your risk for heart disease, stroke, and kidney problems.



Here are some things you can do to stay as healthy as possible:



Eat heart-healthy

Eat heart-healthy foods and limit sodium (salt).



Get regular exercise

Experts recommend moderate exercise, two hours a week.



Limit alcohol

Limit alcohol to two drinks a day for men and one drink a day for women.



Track your numbers

Track your blood pressure daily and share your results with your doctor.



Take your medications

If you have been prescribed blood pressure medicine, take it as instructed by your doctor.

Learn More!



To learn more about managing high blood pressure, visit qrco.de/bloodpressureE or scan the QR code.

Open your mobile phone's camera and point it at this QR code, then select the link.

Did You Know?

You can get a FREE blood pressure monitor every five years and a cuff every year!

1. Ask your doctor to write a prescription for a home blood pressure monitor and/or cuff.
2. Take the prescription and your CenCal Health member ID card to your pharmacy.

If you have questions about a free monitor and/or cuff, please contact Medi-Cal Rx for details at **1-800-977-2273**.



¡Ya es hora de hacerse una revisión de la presión arterial!

Haga una cita con su proveedor para hablar sobre su presión arterial.

Si tiene alta la presión arterial, es importante tomarse regularmente la presión arterial para asegurarse que siga controlada.

La presión arterial alta aumenta su riesgo de tener enfermedad de corazón, accidente cerebrovascular, y problemas de riñón.



Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mantenerse lo más saludable posible:



Coma de manera saludable para su corazón
Coma alimentos saludables para el corazón y limite el sodio (sal).



Haga ejercicio regularmente
Los expertos recomiendan hacer ejercicio moderado, dos horas a la semana.



Limite el alcohol
Limite el consumo de alcohol a dos bebidas al día para hombres y una bebida al día para mujeres.



Lleve un registro de sus números
Tómese la presión arterial todos los días y comparta los resultados con su doctor.



Tome sus medicamentos
Si le han recetado una medicina para la presión arterial, tómela según las instrucciones de su proveedor.

¡Aprenda más!



Para aprender más sobre cómo manejar la presión arterial alta, visite qrco.de/bloodpressureS o escanee el código QR.

Abra la cámara de su celular y apúntela a este código QR, luego haga clic en el enlace.

¿Sabía usted?

¡Puede recibir un monitor de presión arterial GRATIS cada cinco años y un brazalete/manguito cada año!

1. Pídale a su proveedor que le dé una receta escrita para un monitor de presión arterial para la casa y/o un manguito.
2. Lleve la receta y su Tarjeta de Identificación de miembro de CenCal Health a su farmacia.

Si tiene preguntas sobre un monitor y/o manguito gratis, por favor comuníquese con Medi-Cal Rx para más detalles al **1-800-977-2273**.

