



## Hipertensión (presión arterial elevada)

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa de administración de casos para la hipertensión. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor su hipertensión. Podemos ayudarle a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Anthem ya está inscrito.

## Si tiene hipertensión

La hipertensión también se conoce como alta presión arterial. Es la medida de la fuerza contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

Queremos que sepa que usted puede controlar la hipertensión arterial. Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Consumir menos sal
- Consumir menos grasas saturadas y trans
- Tomar sus medicamentos correctamente

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de controlar su hipertensión.

### Cosas que debe saber:

- La mayoría del tiempo no hay síntomas de hipertensión. Por eso se le llama el asesino silencioso.
- Cuando la presión es demasiado elevada empieza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si no se trata la hipertensión, puede provocar problemas de salud mayores, como cardiopatía, apoplejía, ataque cardiaco, insuficiencia cardiaca y enfermedad de los riñones.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar cómo está su presión arterial.

### Consejos para vigilarse la hipertensión:

- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Su doctor o una enfermera puede enseñarle cómo tomarse la presión arterial correctamente.
- Colabore con su administrador de casos para aprender acerca de cómo medírsela en casa.
- Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
  1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.

2. La primera cifra es la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
  3. La segunda cifra es la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos sanos deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
  - La hipertensión o presión arterial elevada es cuando llega a 130-139/80-89 o más.
  - Debe ir a que le revisen la presión arterial con regularidad.
  - Su doctor le tomará la presión arterial durante sus chequeos y consultas de seguimiento.
  - Reconozca los signos de que su hipertensión está empeorando.
    1. Es posible que el único signo sea la lectura anormal de su presión arterial.
    2. Pregúntele a su doctor cuándo debe acudir al médico a causa de alta presión arterial.
    3. Si su presión arterial es 130-139/80-89 o más alta dos o más veces, llame a su doctor.
    4. Algunas personas pueden sufrir problemas graves debido a la presión arterial muy alta, como por ejemplo:
      - Dolores de cabeza fuertes
      - Problemas de la vista
      - Sentirse mal del estómago (náuseas)
      - Vomitar
- Esos síntomas pueden ser causados por una presión arterial peligrosamente elevada que se llama hipertensión arterial maligna. A veces también se le llama crisis hipertensiva. Esta es una emergencia médica. **Debe acudir al médico inmediatamente.**
5. Llame a su doctor inmediatamente si tiene dolores de cabeza u otros síntomas que podrían deberse a la hipertensión arterial.

### **Cómo tomarse sus medicamentos para la hipertensión:**

Es posible que tenga que tomar medicamentos para reducir la hipertensión arterial.

- A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle la medicina ideal.
- Si no se toma los medicamentos de la manera prescrita por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse los medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No tome medicinas de venta sin receta, incluso medicinas para resfriado y suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicamentos funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.

### **Maneras de mejorar o controlar su hipertensión:**

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su hipertensión. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su hipertensión.
- Si pesa de más, baje de peso. Bajar unas cuantas libras puede tener un efecto muy positivo. Nosotros podemos ayudarle a hacer cambios en su dieta que encajen con su estilo de vida.
- Consulte a su doctor sobre la cantidad de sal o sodio que debe consumir en su dieta.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la hipertensión:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su hipertensión con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su hipertensión. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
  2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
  3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

### **Más información útil:**

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

### **Fuentes:**

\* National Heart Lung & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

¿Qué es la aterosclerosis? (en inglés)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\* American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)  
[www.heart.org/HEARTORG/](http://www.heart.org/HEARTORG/)

\* Publicación: Su guía para reducir la presión arterial (en inglés)  
National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)  
[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf), página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\*Healthfinder.gov  
Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)  
<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



## Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

### Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

**Need help filing?** Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue  
SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ATENCIÓN:** Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**CEEB TOOM:** Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**注意:** 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

**DIGTOONI:** Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ໝາຍເຫດ:** ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

**PAŽNJA:** Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

**GEB ACHT:** Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

**ATTENTION :** Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

**UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).