



**WESTCHESTER
COUNTY
CARES**

Hypertension

Know Your Numbers

The Department of Health Cares...

Know Your Blood Pressure

Hypertension, also called high blood pressure, is a “silent killer.” You can have it for years without knowing. High blood pressure puts you at greater risk for a heart attack, stroke and kidney disease. Knowing your blood pressure is the first step to a healthy heart. You can go to your health care provider or clinic to find out your blood pressure. If it’s high, you can work with your health care provider to make lifestyle changes and take medicine to control it.

Blood Pressure Categories:

- HEALTHY:.....LESS THAN 120/LESS THAN 80
- ELEVATED:120-129/LESS THAN 80
- HIGH:130/80 AND ABOVE



Lower Your Blood Pressure

Eat Healthy

Try eating less packaged and processed foods that are high in salt. Include fruits and vegetables in every meal.

Be Active


Add small amounts of exercise to your day to reach a minimum of 2.5 hours of physical activity a week.

Sleep More

Aim for seven to eight hours of solid sleep a night.

Talk to Your Health Care Provider

Ask your health care provider to measure your blood pressure and your other health numbers, like blood sugar and cholesterol. You can also go to a clinic to get your numbers.

 Use this wallet card to log your blood pressure and other numbers.

Date	Ideal	My Numbers	My Numbers
	Ex: mm/dd/yyyy	/ /	/ /
Blood Pressure	< 120/< 80		
Blood Sugar	< 100		
Total Cholesterol	< 200		
LDL (Bad) Cholesterol	< 100		
HDL (Good) Cholesterol	≥ 60		
Triglycerides	< 150		
Waist Size	Men<40" Women<35"		

Exercise at least 30 minutes/day, 5 days/week to help maintain good numbers.



El Departamento de Salud se Preocupa...

Conozca Su Presión Sanguínea

Hipertensión, también conocida como presión sanguínea alta, es un “silencioso asesino”. Usted puede tenerla por años sin saberlo. La presión sanguínea alta le pone ante un riesgo mayor de un ataque de corazón, derrame cerebral y enfermedad del riñón. Conocer su presión sanguínea es el primer paso hacia un corazón saludable. Usted puede ir a su proveedor de cuidado de salud o clínica para saber su presión sanguínea. Si es alta, usted puede trabajar con su proveedor de cuidado de salud para hacer cambios de estilo de vida y tomar medicina para controlarla.

Categorías de Presión Sanguínea:

SALUDABLE:MENOS DE 120/MENOS DE 80

ELEVADA:120-129/MENOS DE 120

ALTA:130/80 Y POR ENCIMA



EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

Hipertensión

Conozca sus Números



Kenneth W. Jenkins, County Executive
 Sherlita Amler, M.D., Commissioner
 Department of Health

Reduzca su Presión Sanguínea

Coma Saludable

Trate de comer menos comida empaquetada y procesada que sean altas en sal. Incluya frutas y vegetales en cada comida.

Sea Activo

Agregue pequeñas cantidades de ejercicios a su día para alcanzar un mínimo de 2.5 horas de actividad física a la semana.

Duerma Más

Tenga como objetivo de siete a ocho horas de sueño sólido en la noche.

Hable con su Proveedor de Cuidado de Salud

Pídale a su proveedor de cuidado de salud que le mida su presión sanguínea y sus otros resultados de salud, como azúcar en la sangre, y colesterol. También puede ir a una clínica para obtener sus resultados.

Encuentre una clínica cercana en:
health.westchestercountyny.gov/list-of-services/community-health-centers

Use esta tarjeta de cartera para mantener el registro de su presión sanguínea y otros números importantes.

Fecha	Ideal	Mis Números	Mis Números
	Ejm: mm/dd/aaaa	/ /	/ /
Presión Sanguínea	< 120/< 80		
Azúcar en la Sangre	< 100		
Colesterol Total	< 200		
Colesterol LDL (Malo)	<100		
Colesterol HDL (Bueno)	≥ 60		
Triglicéridos	< 150		
Tamaño de Cintura	Hombre<40" Mujer<35"		

Ejercítase al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.