



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Take care of your blood pressure toolkit



Together to End Stroke  
is nationally sponsored by

**HCA**  **Healthcare**  
**FOUNDATION**



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

With this toolkit, you've started your journey toward leading a longer, healthier life. Congratulations!

Our team at HCA Healthcare Foundation knows that high blood pressure is serious - but it's also manageable. That's why we've proudly partnered with the American Heart Association on this program, so we can help community members lower their blood pressure and lower their risk for heart disease and stroke.

With this kit, you will learn a simple and efficient way to measure your blood pressure at home. This means you can also educate and encourage friends and family to do the same!

On the next pages, you will find:

- Diagrams on how to check your blood pressure accurately
- Logs to keep track of your blood pressure readings
- Tips to manage your blood pressure
- Local resources for health & wellness

One of the most important steps to control your blood pressure is keeping track of your results and talking to your doctor about them. A doctor can help you make changes to lower your blood pressure as needed.

We hope this toolkit helps you on your health journey,

Brian Cook  
Division President, HCA North Florida

Together to End Stroke  
is nationally sponsored by

**HCA**  **Healthcare**  
**FOUNDATION**



# What is High Blood Pressure?

Blood pressure is the force of blood pushing against blood vessel walls. It's measured in millimeters of mercury (mm Hg).

High blood pressure (HBP) means the pressure in your arteries is higher than it should be. Another name for high blood pressure is hypertension.

Blood pressure is written as two numbers, such as 112/78 mm Hg. The top, or larger, number (called systolic pressure) is the pressure when the heart beats. The bottom, or smaller, number (called diastolic pressure) is the pressure when the heart rests between beats.

**Normal blood pressure** is below 120/80 mm Hg. If you're an adult and your systolic pressure is 120 to 129, and your diastolic pressure is less than 80, you have **elevated blood pressure**. **High blood pressure** is a systolic pressure of 130 or higher, or a diastolic pressure of 80 or higher, that stays high over time.

High blood pressure usually has no signs or symptoms. That's why it is so dangerous. But it can be managed.

Nearly half of the American population over age 20, has HBP, and many don't even know it. Not treating high blood pressure is dangerous. High blood pressure increases the risk of heart attack and stroke.

Make sure you get your blood pressure checked regularly and treat it the way your health care professional advises.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120-129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

## Am I at higher risk of developing HBP?

There are risk factors that increase your chances of developing HBP. Some you can control, and some you can't.

### Those that can be controlled are:

- Cigarette smoking and exposure to secondhand smoke
- Diabetes
- Being obese or overweight
- High cholesterol
- Unhealthy diet (high in sodium, low in potassium, and drinking too much alcohol)
- Physical inactivity

### Factors that can't be modified or are difficult to control are:

- Family history of high blood pressure
- Race/ethnicity
- Increasing age
- Gender (males)
- Chronic kidney disease
- Obstructive sleep apnea

Socioeconomic status and psychosocial stress are also risk factors for HBP. These can affect access to basic living needs, medication, health care professionals, and the ability to adopt lifestyle changes.

(continued)



### How can I tell I have it?

The only way to know if you have high blood pressure is to get it checked regularly.

For proper diagnosis of HBP, your health care professional will use an average based on two or more readings obtained on two or more visits.



### What can I do about HBP?

- Don't smoke and avoid secondhand smoke.
- Reach and maintain a healthy weight.
- Eat a healthy diet that is low in saturated and trans fats and rich in fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products. Aim to consume less than 1,500 mg/day of sodium (salt). Even reducing your daily intake by 1,000 mg can help.
- Eat foods rich in potassium. Aim for 3,500 – 5,000 mg of dietary potassium per day.
- Limit alcohol to no more than one drink per day if you're a woman or two drinks a day if you're a man.
- Be more physically active. Aim for 150 minutes of moderate-intensity physical activity or at least 75 minutes of vigorous physical activity per week, or a combination of both, spread throughout the week. Add muscle-strengthening activity at least two days per week for more health benefits.
- Take medicine the way your health care professional tells you.
- Know what your blood pressure should be and work to keep it at that level.

## HOW CAN I LEARN MORE?

- 1 Call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), or visit [heart.org](http://heart.org) to learn more about heart disease and stroke.
- 2 Sign up for our monthly *Heart Insight* e-news for heart patients and their families at [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org).
- 3 Connect with others sharing similar journeys with heart disease and stroke by joining our Support Network at [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### Do you have questions for your doctor or nurse?

Take a few minutes to write down your questions for the next time you see your health care professional.

For example:

**Will I always have to take medicine?**

**What should my blood pressure be?**

## MY QUESTIONS:

We have many other fact sheets to help you make healthier choices to reduce your risk for heart disease, manage your condition or care for a loved one. Visit [heart.org/AnswersByHeart](http://heart.org/AnswersByHeart) to learn more.



## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer, o más grande, número (llamado presión sistólica), es la presión cuando late el corazón. El segundo, o más pequeño, número (llamado presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece alta con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Asegúrese de revisar su presión arterial regularmente y de tratarla como su profesional de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

## ¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

### Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

### Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



## ¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los profesionales de atención de la salud y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

### ¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es que se la revise regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su profesional de atención de la salud utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.

### ¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Intente consumir menos de 1,500 miligramos de

sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.

- Coma alimentos ricos en potasio. Intente consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.
- Sea más activo físicamente. Intente realizar 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos durante toda la semana. Para obtener más beneficios a la salud, agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Tome los medicamentos como lo indique el proveedor de atención de la salud.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

**¿Siempre tendré que tomar medicamentos?**

**¿Cuál debería ser mi presión arterial?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) obtener más información.

# BLOOD PRESSURE MEASUREMENT INSTRUCTIONS

DON'T SMOKE, EXERCISE, DRINK  
CAFFEINATED BEVERAGES OR  
ALCOHOL WITHIN 30 MINUTES  
OF MEASUREMENT.

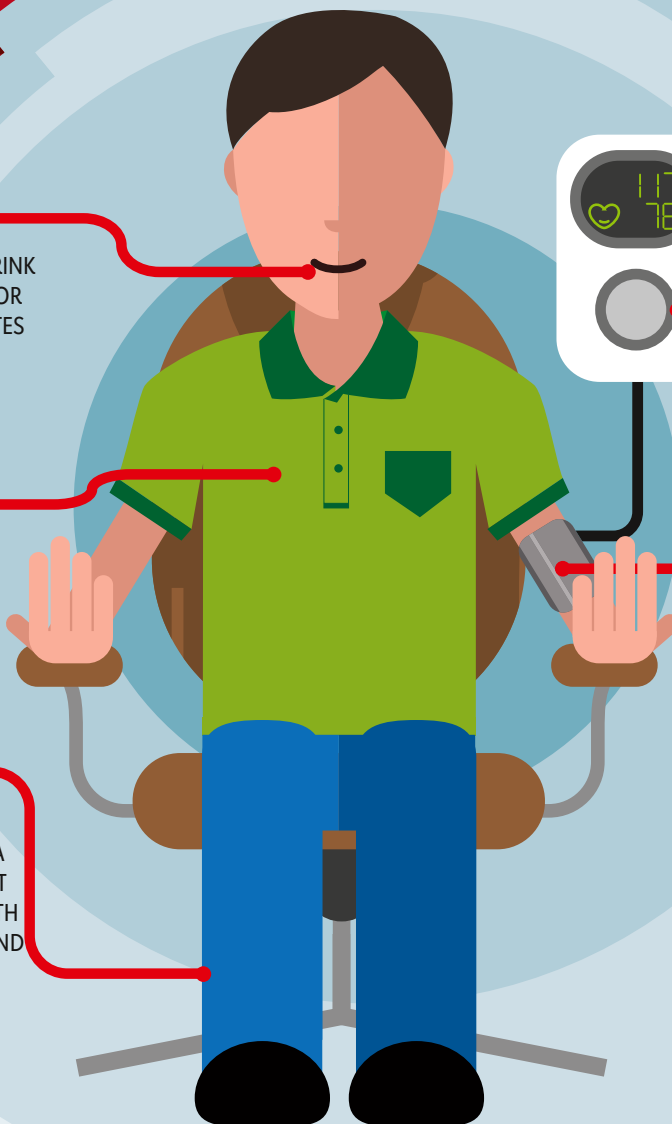
REST IN A CHAIR FOR AT LEAST 5  
MINUTES WITH YOUR LEFT ARM  
RESTING COMFORTABLY ON A  
FLAT SURFACE AT HEART LEVEL.  
SIT CALMLY AND DON'T TALK.

MAKE SURE YOU'RE  
RELAXED. SIT STILL IN A  
CHAIR WITH YOUR FEET  
FLAT ON THE FLOOR WITH  
YOUR BACK STRAIGHT AND  
SUPPORTED.

TAKE AT LEAST TWO READINGS  
1 MIN. APART IN MORNING BEFORE  
TAKING MEDICATIONS, AND IN  
EVENING BEFORE  
DINNER. RECORD ALL RESULTS.

USE PROPERLY CALIBRATED AND  
VALIDATED INSTRUMENT. CHECK  
THE CUFF SIZE AND FIT.

PLACE THE BOTTOM OF  
THE CUFF ABOVE THE  
BEND OF THE ELBOW.



# INSTRUCCIONES

## PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFEÍNA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

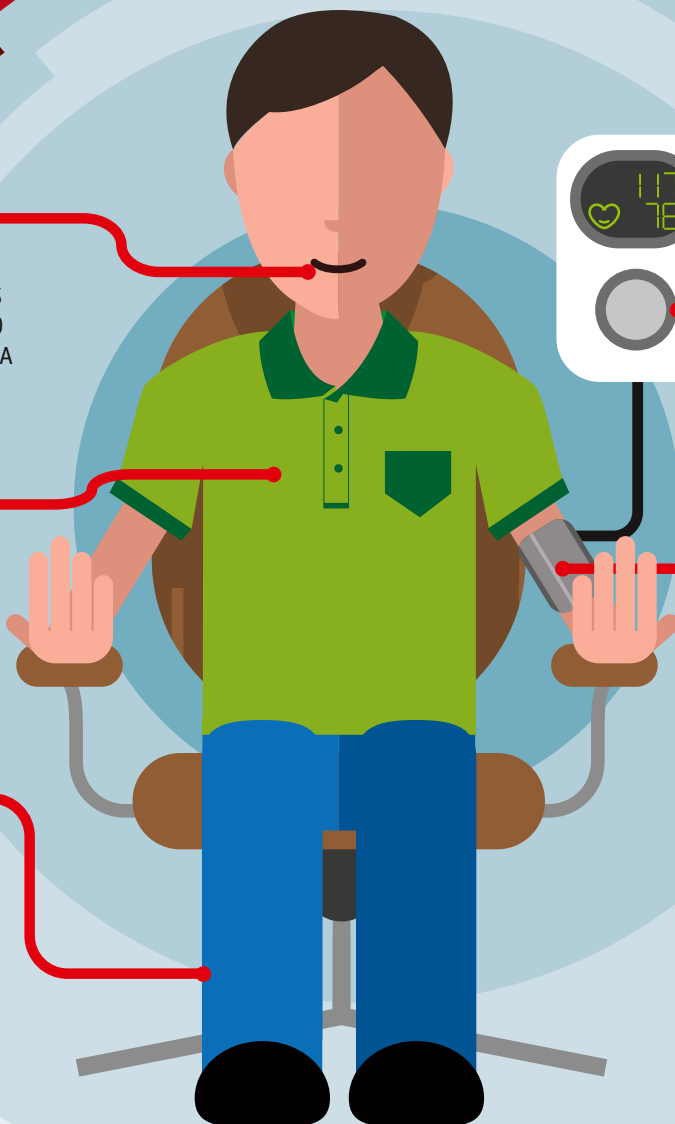
DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.







American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# How to measure your blood pressure at home

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
<b>NORMAL</b>	<b>LESS THAN 120</b>	<b>and</b>	<b>LESS THAN 80</b>
<b>ELEVATED</b>	<b>120-129</b>	<b>and</b>	<b>LESS THAN 80</b>
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1</b>	<b>130-139</b>	<b>or</b>	<b>80-89</b>
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2</b>	<b>140 OR HIGHER</b>	<b>or</b>	<b>90 OR HIGHER</b>
<b>HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)</b>	<b>HIGHER THAN 180</b>	<b>and/or</b>	<b>HIGHER THAN 120</b>

For accurate results, consider the following tips:

1. Measure your blood pressure before you take your medication.
2. Use the bathroom before you measure your blood pressure.
3. Avoid exercise, caffeine and tobacco at least 30 minutes before measuring.
4. Find a quiet space without distractions.
5. Sit with your back supported and both feet flat on the floor.
6. Rest your arm on a firm, flat surface with your palm facing up.
7. Place the blood pressure cuff on your bare upper arm just above your elbow.
8. Relax and rest your arm so the cuff is at the same height as your heart.
9. Rest quietly for five minutes before taking your blood pressure.
10. Avoid talking and using a phone, TV or other electronics.
11. When completed, write down your blood pressure numbers and your pulse.
12. Check your blood pressure at around the same time each morning and evening.
13. Share your numbers and any questions with your doctor.
14. For more information, visit [LowerYourHBP.org](http://LowerYourHBP.org)

\*This handout is provided for information only. It is not a substitute for medical advice from your doctor.



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Cómo Monitorear La Presión Arterial en Casa

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	Sistólica mm Hg (número de arriba)		Diastólica mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS HYPERTENSIVA (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

Este folleto se proporciona solo con fines informativos. No sustituye el consejo médico o como sustituto consejo de su doctor.

Para obtener resultados más precisos considere lo siguiente:

1. Tómese su presión arterial antes de tomar su medicamento.
2. Use el baño antes de tomarse la presión arterial.
3. Evite el ejercicio, la cafeína y el tabaco al menos 30 minutos antes de tomar su presión.
4. Encuentre un espacio tranquilo y sin distracciones.
5. Siéntese con la espalda apoyada y no cruce las piernas ni los tobillos. Mantenga los pies planos en el piso o con soporte.
6. Apoye el brazo sobre una superficie firme y plana con la palma de su mano boca arriba.
7. Coloque el brazalete de presión arterial en la parte superior del brazo descubierto, justo arriba del codo.
8. Relájese y descanse el brazo para que el brazalete esté a la misma altura que su corazón.
9. Descanse tranquilamente durante cinco minutos antes de tomarse la presión arterial.
10. Evite hablar y usar un teléfono, televisión u otros dispositivos electrónicos.
11. Cuando termine, anote los números de su presión arterial y su pulso.
12. Revise su presión arterial aproximadamente a la misma hora cada mañana y cada noche.
13. En su próxima visita al médico, asegúrese de compartir sus números obtenidos de su presión arterial.
14. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.
15. Para obtener más información, visite:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/baje-su-presion>





## LOWER YOUR BLOOD PRESSURE:

MAKE THE MOST OF YOUR APPOINTMENT WITH A HEALTH CARE PROFESSIONAL.

### GETTING READY

How often do you check your blood pressure?

- Every day
- About once a week
- About once a month
- Rarely
- Never

If you measure your blood pressure, do you keep a log?

- Yes
- No

Are you taking your medications as prescribed?

- Yes
- Usually
- Sometimes
- No

### OVERCOMING CHALLENGES

To get less salt in my diet, I'd like to (choose all that apply):

- Buy low sodium foods
- Taste before adding salt
- Use salt-free spices/herbs
- Check labels for sodium
- Cook at home more often

It's hard for me to manage my blood pressure because (choose all that apply):

- I don't like the way the medication makes me feel
- I'm having trouble getting my medication
- I'm having trouble changing my diet
- I can't easily exercise
- It's expensive
- I'm stressed/I don't feel well
- I forget what I need to do

During my appointment, I'd like to discuss (choose all that apply):

- My medications
- Checking my blood pressure at home
- Reducing salt in my diet
- Getting more exercise
- Managing my weight
- Quitting smoking

### PLANNING FOR SUCCESS

During your appointment, refer to this guide and have ready:

1. A complete list of all your medications (including over the counter, vitamins, and herbal supplements)
2. A pen and paper to take notes

Today my BP is:

- 
- Normal
  - Elevated
  - Stage 1
  - Stage 2

Notes:

My next appointment is on:

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

# DISMINUYE TU PRESIÓN ALTA:

## APROVECHA AL MÁXIMO LA CITA CON TU MÉDICO

### PREPARACIÓN

¿Cada cuánto tiempo te controlas la presión alta?

- Todos los días
- Alrededor de una vez a la semana
- Alrededor de una vez al mes
- Casi nunca
- Nunca

Si te mides la presión alta, ¿llevas un registro?

- Sí
- No

¿Estás tomando tus medicamentos según las indicaciones?

- Sí
- Por lo general
- A veces
- No

### SUPERACIÓN DE LOS DESAFÍOS

Para consumir menos sal en mi alimentación, me gustaría hacer lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Comprar alimentos con bajo contenido de sodio
- Probar la comida antes de agregarle sal
- Utilizar especias o hierbas sin sal
- Revisar las etiquetas de información nutricional para comprobar la cantidad de sodio
- Cocinar en casa más a menudo

Me cuesta controlar mi presión alta debido a los siguientes motivos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- No me gusta cómo me hace sentir el medicamento
- Tengo problemas para conseguir mi medicamento
- Tengo dificultades para cambiar mi alimentación
- Me cuesta ejercitarme con facilidad
- Es costoso
- Estoy estresado/No me siento bien
- Se me olvida lo que necesito hacer

Durante mi cita, me gustaría hablar sobre lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Mis medicamentos
- Cómo controlar mi presión alta en casa
- Cómo disminuir el consumo de sal en mi alimentación
- Cómo hacer más ejercicio
- Cómo controlar mi peso
- Cómo dejar de fumar

### PLANIFICACIÓN PARA EL ÉXITO

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparado lo siguiente:

1. Una lista completa de todos tus medicamentos (incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas)
2. Un lápiz y papel para tomar notas.

Hoy, mi presión alta está:

- Normal
- Elevada
- En fase 1
- En fase 2

Notas:

Mi próxima cita es el día::

@



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Libraries with Heart

Resources for Self-Measured Blood Pressure Monitoring

High blood pressure, also called hypertension, is a silent killer. Left untreated, it can lead to a heart attack or stroke. That's why it's so important to regularly check and monitor your blood pressure!

## Learn How to Monitor Your Blood Pressure at Home

Watch the video and learn the correct way to check your blood pressure. Scan the QR code or visit: <https://bit.ly/3jCL3U7>



Watch the video



Tips to Manage  
Blood Pressure



## Learn Tips to Manage Blood Pressure

Learn tips to keep your heart healthy and manage your blood pressure. Scan the QR code or visit: <https://bit.ly/3UiAtSg>

## Find Educational Resources at Your Local Library

Visit the Orange County Library System's website and find resources that support your health. Scan the QR code or visit: <https://ocls.info/healthyyou>



Library Resources



211 Resources



## Find Resources Near You

Find resources such as payment assistance, food pantries, housing, and more near you. Call 211, scan the QR code, or visit: <https://www.hfuw.org/gethelp/>

Together to End Stroke  
is nationally sponsored by

HCA  Healthcare®  
**FOUNDATION**



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Bibliotecas con Corazón

Recursos para Monitorear su Presión Arterial en Casa

La hipertensión (presión arterial alta) es un asesino silencioso. Si no es tratada, puede provocar un ataque del corazón o un derrame cerebral. Es importante controlar y monitorear su presión arterial regularmente.

## Aprenda a Controlar su Presión Arterial en Casa

Vea el video y aprenda la manera correcta de controlar su presión arterial. Escanea el código QR o visite el enlace:  
<https://bit.ly/3jCL3U7>



Vea el vídeo



Consejos para controlar la presión arterial



## Encuentre Consejos para un Corazón Saludable

Aprenda consejos para mantener su corazón saludable y controlar su presión arterial. Escanea el código QR o visite el enlace:  
<https://bit.ly/3DxiHUr>

## Encuentre Recursos Educativos en su Biblioteca Local

Viste el sitio web de las bibliotecas de Orange County Library System y encuentre recursos que podrán apoyar su salud:  
<https://ocls.info/healthyyou/>



Recursos de OCLS



Recursos de 211



## Encuentre Recursos Cerca de Usted

Encuentre recursos como asistencia de pago, despensas y bancos de alimentos, y viviendas y más cerca de usted. Llame al 211, escanea el código QR, o visite el enlace: <https://www.hfuw.org/gethelp/>

Together to End Stroke  
is nationally sponsored by

HCA  Healthcare®  
**FOUNDATION**