

# HYPERTENSION

Let our team work with you to manage your blood pressure



Our family serving yours since 1978

www.OmniFamilyHealth.org



## What is hypertension or high blood pressure?

Hypertension, also referred to as high blood pressure, is when your blood pressure, the force of blood flowing through your blood vessels, is consistently too high. When the heart beats, it creates pressure that pushes blood through a network of tube-shaped blood vessels, which include arteries, veins and capillaries. The blood pressure is the result of two forces: the first force (systolic pressure) occurs as blood pumps out of the heart and into the arteries, and the second force (diastolic pressure) is created as the heart rests between heartbeats. These two forces are each represented by numbers in your blood pressure reading.

The primary way that high blood pressure causes harm is by increasing the workload of the heart and blood vessels, making them work harder and less efficiently.

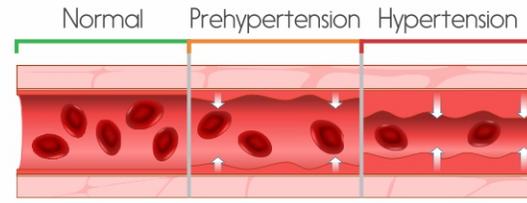
## How can this affect me?

Managing your hypertension is important for good health and longevity. Over time, hypertension can damage the arteries and decrease blood flow to key parts of the body, including the brain, heart, and kidneys. Having untreated or uncontrolled blood pressure can lead to the following:

- Stroke
- Vision loss
- Heart failure
- Heart attack
- Kidney disease/failure
- Sexual dysfunction



## BLOOD PRESSURE



## What can I do to improve my blood pressure?

High blood pressure can be improved by making lifestyle changes and by taking medicines. Your healthcare provider will help you make a plan to bring your blood pressure within a healthy range.

## Know your numbers

Most people diagnosed with high blood pressure want to stay below 130/80 mm Hg, but your healthcare provider can tell you your personal target blood pressure.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)	and/or	DIASTOLIC mm Hg (lower number)
<b>NORMAL</b>	Less than 120	and	Less than 80
<b>ELEVATED</b>	120 – 129	and	Less than 80
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (Hypertension) Stage 1</b>	130 – 139	or	80 – 89
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (Hypertension) Stage 2</b>	140 or higher	or	90 or higher
<b>HYPERTENSIVE CRISIS (Consult your doctor immediately)</b>	Higher than 180	and/or	Higher than 120

## Positive lifestyle changes

In many cases, your doctor will first recommend positive lifestyle changes to achieve a healthy blood pressure, including:

- Maintain a healthy weight.** Strive for a body mass index (BMI) between 18.5 and 24.9
- Eat healthier.** Eat more fruits, vegetables, low-fat dairy and less saturated and total fat
- Reduce sodium.** Ideally, stay under 1,500 mg a day, but aim for at least a 1,000 mg per day reduction
- Get active.** Aim for at least 90 to 150 minutes of aerobic and/or dynamic resistance exercises per week
- Limit alcohol.** Drink no more than 1-2 drinks a day (typically one for women and two for most men)

## How can Omni Family Health help me manage my blood pressure?

We offer a unique program to help you with high blood pressure. This program includes lifestyle education with our health educators and remote monitoring of your blood pressure by our care coordinators and your provider.

## What is Omni's Remote Patient Monitoring program?

Omni's Remote Patient Monitoring (RPM) program is four months of monitoring your blood pressure by your clinical team through a loaned blood pressure machine that connects to your chart. You will also receive five health education sessions in which you will learn different lifestyle changes to improve your blood pressure, including lessons about blood pressure, eating healthy, how much to exercise, managing your stress and more.

**Am I eligible?** You are eligible if you are between 18-85 years of age and have a diagnosis of hypertension.

## Sign up for Omni's remote patient monitoring program today!

You can sign up by informing your healthcare team or calling the phone number below.

Si desea programar una cita, necesita información adicional o necesita asistencia fuera del horario de atención, llame al:

**(866) 707-OMNI** (66 64)

[www.OmniFamilyHealth.org](http://www.OmniFamilyHealth.org)



CB22D-CT-0722

# HIPERTENSIÓN

Deje que nuestro equipo trabaje con usted para controlar su presión arterial



Nuestra familia sirviendo la suya desde 1978

[www.OmniFamilyHealth.org](http://www.OmniFamilyHealth.org)



## ¿Qué es la hipertensión o presión arterial alta?

La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, es cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos, es constantemente demasiado alta. Cuando el corazón late, crea una presión que impulsa la sangre a través de una red de vasos sanguíneos en forma de tubo, que incluyen arterias, venas y capilares. La presión arterial es el resultado de dos fuerzas: la primera fuerza (presión sistólica) ocurre cuando la sangre bombea desde el corazón hacia las arterias, y la segunda fuerza (presión diastólica) se crea cuando el corazón descansa entre latidos. Cada una de estas dos fuerzas está representada por números en la lectura de su presión arterial. La forma principal en que la presión arterial alta causa daño es aumentando la carga de trabajo del corazón y los vasos sanguíneos, haciéndolos trabajar más y con menos eficiencia.

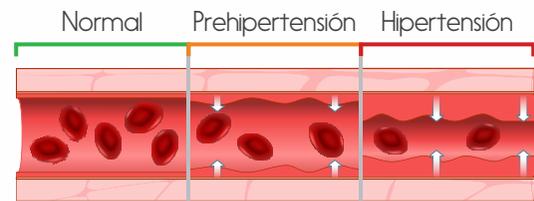
## ¿Cómo puede afectarme?

Controlar su hipertensión es importante para una buena salud y longevidad. Con el tiempo, la hipertensión puede dañar las arterias y disminuir el flujo de sangre a partes clave del cuerpo, incluyendo el cerebro, el corazón y los riñones. Tener presión arterial no tratada o no controlada puede provocar lo siguiente:

- Accidente cerebrovascular
- Pérdida de la visión
- Insuficiencia cardíaca
- Ataque al corazón
- Enfermedad/insuficiencia renal
- Disfunción sexual



### PRESIÓN ARTERIAL



## ¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

La presión arterial alta se puede mejorar haciendo cambios en el estilo de vida y tomando medicamentos. Su proveedor de atención médica lo ayudará a elaborar un plan para mantener su presión arterial dentro de un rango saludable.

## Conozca sus números

La mayoría de las personas diagnosticadas con presión arterial alta desean permanecer por debajo de 130/80 mm Hg, pero su proveedor de atención médica puede indicarle su presión arterial objetivo personal.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)	y/o	DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
<b>NORMAL</b>	Menos de 120	y	Menos de 80
<b>ELEVADA</b>	120 – 129	y	Menos de 80
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (Hipertensión) Nivel 1</b>	130 – 139	o	80 – 89
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (Hipertensión) Nivel 2</b>	140 o más	o	90 o más
<b>CRISIS HIPERTENSIVA (Consulte a su médico inmediatamente)</b>	Más de 180	y/o	Más de 120

## Cambios positivos en el estilo de vida

En muchos casos, su proveedor recomendará cambios positivos en su estilo de vida para lograr una presión arterial saludable, que incluyen:

- ✓ **Mantener un peso saludable.** Esfuércese por tener un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9
- ↑ **Coma más saludable.** Coma más frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y menos grasas saturadas y totales
- ↓ **Redusca el sodio.** Lo ideal es consumir menos de 1500 mg al día, pero el objetivo es reducir a 1000 mg por día
- ↑ **Manténgase activo.** Trate de hacer al menos 90 a 150 minutos de ejercicios de resistencia aeróbicos y/o dinámicos por semana
- ↓ **Limite el alcohol.** No beba más de 1 o 2 bebidas al día (normalmente una para mujeres y dos para hombres)

## ¿Cómo puede Omni Family Health ayudarme a controlar mi presión arterial?

Ofrecemos un programa único para ayudarle con la presión arterial alta. Este programa incluye educación sobre el estilo de vida con nuestros educadores de salud y control remoto de su presión arterial por parte de nuestros coordinadores de atención y su proveedor.

## ¿Qué es el programa de Monitoreo Remoto de Pacientes de Omni?

El programa de Monitoreo Remoto de Pacientes (RPM) de Omni consiste en cuatro meses de monitoreo de su presión arterial por parte de su equipo clínico a través de una máquina de presión arterial prestada que se conecta a su historial. También recibirá cinco sesiones de educación en las que aprenderá diferentes cambios en el estilo de vida para mejorar su presión arterial, alimentación saludable, manejo del estrés y más.

**¿Soy elegible?** Usted es elegible si tiene entre 18 y 85 años de edad y tiene un diagnóstico de hipertensión.

**¡Regístrese hoy en el programa de monitoreo remoto de pacientes de Omni!** Puede inscribirse informando a su equipo de atención médica o llamando al número de teléfono a continuación.

Si desea programar una cita, necesita información adicional o necesita asistencia fuera del horario de atención, llame al:

**(866) 707-OMNI** (66 64)

[www.OmniFamilyHealth.org](http://www.OmniFamilyHealth.org)