



Burden of Heart Disease in Maryland

Did you know that the Centers for Disease Control list heart disease as America's number one killer and strokes as number four? A strong, healthy heart includes keeping your blood pressure under control.

Blood pressure is the measure of the force of blood pushing against the walls of your blood vessels. Your heart pumps blood into your blood vessels, which carries the blood through your body. High blood pressure, or hypertension, is very dangerous. When you have high blood pressure, it makes your heart work harder to pump your blood throughout your body.

According to the National Institutes of Health, high blood pressure is one of the most common causes for heart failure. Treating your high blood pressure can prevent or improve heart failure.

The exact causes of high blood pressure are not known. Some things that cause high blood pressure, like family history, you can't control. **Some things you can control.**

- **Do you smoke?** If you smoke, try to stop. Check out the health education classes, community seminars and events on our website at **MedStarFamilyChoice.com** to see if a class or event interests you.
- **Are you overweight?** If you are, start making healthy food choices, like eating more fruits and vegetables.
- **Are you exercising?** If you aren't, start walking more.
- **Do you use salt?** One of the best and easiest ways to cut back on salt is to eat less processed foods and fast foods. When cooking at home, rather than cooking with salt use herbs such as basil, oregano and rosemary.
- **Do you drink too much alcohol or use drugs?** If you do and want help, please look in your member handbook or go to **MedStarFamilyChoice.com** and look up your substance abuse benefits or alcohol/drug abuse services.
- **Are you stressed?** If you are, try meditation, take a walk or listen to soothing music. Try doing one of these activities daily.
- **Do you have sleep apnea?** If you snore, toss and turn at night or have episodes of gasping or not breathing, then contact your doctor. Ask him if you need a sleep study.
- **Have you been told you have kidney disease?** Keep your blood pressure down and follow your doctor's instructions.

High blood pressure can affect your health in so many ways, according to the American Heart Association. It is called the "silent killer" because it often causes no symptoms for many years. Even when it isn't noticed, it damages the eyes, resulting in blurred vision, and can even cause blindness, heart damage that could result in a heart attack, and more.

Please make sure you get your blood pressure checked at every visit to your doctor. If your doctor says you have high blood pressure, make sure you follow his or her instructions. If you are put on blood pressure medicine, please make sure you take it as prescribed.

Do your heart a favor and get your blood pressure checked often!





Carga de enfermedades cardíacas en Maryland

¿Sabía que según los Centros de Control de Enfermedades las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte, y los derrames cerebrales, la cuarta? Un corazón fuerte y sano implica mantener la tensión arterial bajo control.

La tensión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos. Su corazón bombea sangre por los vasos sanguíneos, que transportan la sangre por todo el cuerpo. La tensión arterial alta, o hipertensión, es muy peligrosa, pues el corazón debe trabajar más duro para bombear la sangre por el cuerpo.

De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud, la hipertensión es una de las causas más comunes de la insuficiencia cardíaca, la cual se puede prevenir o mejorar al tratar la hipertensión.

Las causas precisas de la hipertensión se desconocen; algunas no se pueden controlar, como los antecedentes familiares, pero otras, sí.

- **¿Fuma?** Si fuma, trate de dejar el cigarrillo. Consulte en nuestro sitio web **MedStarFamilyChoice.com** si hay clases sobre salud o seminarios y eventos comunitarios que le puedan interesar.
- **¿Tiene sobrepeso?** Si es así, procure seleccionar alimentos saludables, como frutas y verduras.
- **¿Hace ejercicio?** Si no es así, comience a caminar más.
- **¿Consume sal?** Una de las formas más sencillas y mejores de reducir el consumo de sal es comer menos comidas procesadas y comidas rápidas. Cuando cocine en casa, en lugar de utilizar sal puede condimentar los alimentos con hierbas, como albahaca, orégano y romero.
- **¿Consume demasiado alcohol o drogas?** Si es así y desea ayuda, consulte nuestro manual de miembros o ingrese a **MedStarFamilyChoice.com** y busque los beneficios y servicios para las personas que abusan de sustancias o del alcohol.
- **¿Siente estrés?** Si es así, medite, dé una caminata o escuche música de relajación. Realice una de estas actividades a diario.
- **¿Sufre apnea del sueño?** Si ronca, da vueltas en la cama en las noches o tiene episodios en los que se queda sin aliento o se le corta la respiración, comuníquese con su médico y pregúntele si necesita un estudio del sueño.
- **¿Le han informado que tiene una enfermedad renal?** Mantenga baja su tensión arterial y siga las indicaciones de los médicos.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón, la hipertensión puede afectar su salud de varias formas. A esta condición se le llama "asesino silencioso" porque a menudo no presenta síntomas durante muchos años. Cuando no se percibe, incluso puede afectar los ojos y provocar una visión borrosa que puede terminar en ceguera; asimismo el daño cardíaco puede causar infartos, etc.

Asegúrese de revisar su tensión arterial en cada consulta médica. Si el médico le informa que tiene hipertensión, siga sus instrucciones. Si le recetan medicamentos para la tensión arterial, tómelos según las indicaciones.

Hágale un favor a su corazón y revise su tensión arterial con frecuencia.

