



¿Se encuentra usted en una situación de alta tensión?



BlueCross BlueShield
of Texas



TRS-ActiveCare[®]
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

www.bcbstx.com/trs

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association..

Efectivamente si usted es uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos que sufre de hipertensión o alta presión sanguínea.

Si no se controla, la alta presión sanguínea puede desencadenar enfermedades como apoplejía, ataques al corazón, deficiencia cardiaca y enfermedades del riñón.*

Hay formas de prevenir o controlar la hipertensión, que pueden incluir reducir la grasa en su dieta, comer menos sal y cambiar su estilo de vida mediante la pérdida de peso y la práctica de actividades físicas regulares. Dejar de fumar y reducir la ingesta de alcohol también puede ayudar. Pregunte a su médico si además de hacer cambios en su alimentación y en su estilo de vida, necesita algún medicamento para bajar la presión.

Si usted tiene hipertensión, puede tomar control de la situación. Cuando lo haga, usted reducirá el riesgo de enfermedades que representan una amenaza para su vida.

**Fuente: American Heart Association*