Self-Measured Blood Pressure Monitoring

American Heart Association.

Blood Pressure Categories

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

Learn How to Monitor Your Blood Pressure at Home

This handout is provided for information only. It is not a substitute for medical advice from your doctor. To help you and your doctor better understand your blood pressure, it can help to take it in the morning and in the evening.

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 taking your blood pressure.
4. Find a quiet space without distractions.
5. Sit with your back supported and do not cross your legs or ankles. Have your 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. At your next doctor's visit, be sure to share your blood pressure numbers.
14. If you have any questions, talk to your doctor.
15. For more information visit LowerYourHBP.org

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Cómo Monitorear La Presión Arterial en Casa

American Heart Association.

Categorías de Presión Arterial

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

Aprenda a Monitorear su Presión Arterial en Casa

Este folleto se porporciona solo con fines informativos. No substituye el consejo médico o como sustituto consejo de su doctor. Para ayudarlo a usted y a su médico a comprender mejor su presión arterial, es útil tomar su presión por la mañana y por la tarde.

Para obtener resultados más precisos considéré lo siguiente:

1. Tómese su presión arterial antes de tomar su medicamiento.
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 soprote.
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 numeros 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

Locally Sponsored By KAISER PERMANENTE®

In collaboration with Stanislaus County Library Create • Learn • Discover • with us!

Libraries with Heart

Resources for Self-Measured Blood Pressure Monitoring

American Heart Association.

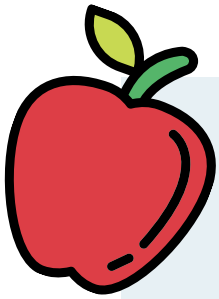
Hypertension (high blood pressure) is a silent killer. Left untreated, it can lead to a heart attack or stroke. It is important to check and monitor your blood pressure regularly.

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

Heart Healthy Tips



Find Heart Healthy Tips

Learn tips to keep your heart healthy with the *Healthy Eating and Physical Activity* resource. Scan the QR code or visit: https://bit.ly/3Uf4FPx

Find Educational Materials at Your Local Library

Visit the Stanislaus County Library's website and find books that support your health. Scan the QR code or visit: https://www.stanislauslibrary.org/

_____

Public Library

Resources

Find Resources Near You

Find resources such as clinics, food pantries and food giveaways near you. Scan the QR code or visit: https://bit.ly/3Mo4FdV

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Bibliotecas con Corazón

American Heart Association.

Recursos para Monitorear su Presión Arterial en Casa

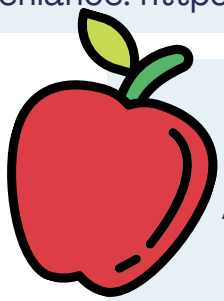
La hipertensión (presión arterial alta) es un asesino silencioso. Si no es tratada, puede provocar un ataque del corazón o un derrame cerebral. Es importante controlar y monitorear su presión arterial regularmente.

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 enlance: https://bit.ly/3jCL3U7

Vea el vídeo

Consejos Saluables para el Corazón



Encuentre Consejos para un Corazón Saludable

Aprenda consejos para mantener su corazón sano con el folleto de *Alimentación Saludable y Actividad Física.* Escanea el código QR o visite el enlance: https://bit.ly/3GkpRxv

Encuentre Materiales Educativos en su Biblioteca Local

Visita la página web de las bibliotecas de la comuna de Stanislaus para encontrar libros que puedan apoyar tu salud: https://www.stanislauslibrary.org/

Biblioteca

Recursos

Encuentre Recursos Cerca de Usted

Encuentre recursos como clínicas, despensas de alimentos, y eventos de repartición de alimentos cercas de usted. Escanea el código QR o visite el enlance: https://bit.ly/3nUeB4w

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Use the Table Below to Track Your Self-Measured Blood Pressure

American Heart Association.

Utilice la tabla a continuación para mantener un registro de su presión monitoreada por si mismo.

DATE FECHA	TIME (AM/PM) TIEMPO (AM/PM)	BLOOD PRESSURE PRESIÓN ARTERIAL	PULSE EL PULSO
EX. 2/14/2022	7:30 AM	120/80	70

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

American Heart Association.

DATE FECHA	TIME (AM/PM) TIEMPO (AM/PM)	BLOOD PRESSURE PRESIÓN ARTERIAL	PULSE EL PULSO
EX. 2/14/2022	7:30 AM	120/80	70

NOTES/APUNTES:

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Healthy Eating and Physical Activity

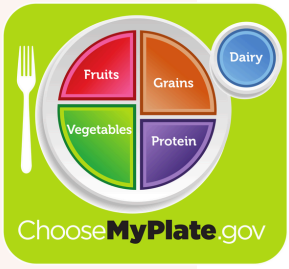
American Heart Association.

Did you know that there are many benefits of eating healthy and being active? Some benefits include:

- Better health
- Lower risk of high blood pressure, heart disease and stroke
- Lower risk of type 2 diabetes and some cancers
- Maintain a healthy weight
- Boosts mental health and mood

Eating Healthy with MyPlate

MyPlate shows the 5 food groups that are the building blocks for a healthy diet. The food groups are: fruits, vegetables, grains, protein and dairy. Here are MyPlate tips:



- Make half your plate fruits and vegetables
- Fill one fourth of your plate with lean protein
- Fill about one fourth of your plate with grains and focus on whole grains
- Choose low-fat or nonfat dairy products or fortified dairy alternatives (e.g. soy milk)

Check out MyPlate.gov for more tips: https://www.myplate.gov/

Rethink Your Drink

Sugary drinks add the most sugar to the American diet. They provide extra calories with few nutrients. Added sugar leads to weight gain and health risks. In children, sugary drinks can double the risk of cavities. Instead of sugary drinks, try:

- Water – plain or flavored with added fruit, vegetables and herbs
- Unsweetened sparkling water
- Unsweetened tea or coffee (iced or hot)
- Non-fat or lowfat (1%) unflavored milk
- Fortified soy, almond and rice milk (unsweetened or low sugar)

Check the Nutrition Facts label to find out how much sugar is in your drink. Make every sip count with this handout:
https://www.capk.org/wp-content/uploads/2021/02/RYD_Make-Every-Sip-Count-En.Spa_.pdf

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Alimentación Saludable y Actividad Física

American Heart Association.

¿Sabía usted que hay muchos beneficios de comer sano y estar activo?

Algunos beneficios incluyen:

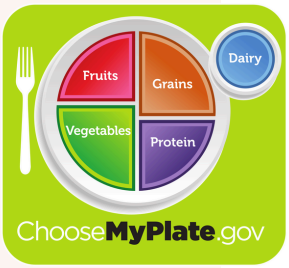
- Mejor salud
- Menor riesgo de presión arterial alta, ataque del corazón y derrames cerebrales
- Menor riesgo de diabetes tipo dos y algunos cánceres
- Mantener un peso saludable
- Mejora la salud mental y el estado de ánimo

Comer Sano con MiPlato

MiPlato muestra los 5 grupos de alimentos que son los componentes básicos para una dieta saludable. Los 5 grupos de alimentos son: frutas, verduras, cereales, proteínas, y lácteos.

Consejos de MiPlato:

- Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras
- Llene una cuarta parte de su plato con proteína magra
- Llene una cuarta parte de su plato con granos y concentrese en los granos integrales
- Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa o lácteos fortificados (por ejemplo, leche de soya)



Visite MyPlate.gov para más consejos: https://www.myplate.gov/es/myplate-plan

"Rethink Your Drink"

Las bebidas azucaradas agregan la mayor cantidad de azúcar a la dieta de los estadounidense. El azúcar añadido provoca aumento de peso y riesgos para la salud. En los niños, las bebidas azucaradas duplican el riesgo de caries. En lugar de bebidas azucaradas trate:

- Agua - natural o aromatizada con frutas, verduras, y hierbas añadidas
- Agua con gas y sin azucar
- Té o café sin azúcar (helado o caliente)
- Leche sin sabor sin grasa o baja en grasa
- Leche fortificada de soja, almendras, o arroz (sin azúcar o bajo en azúcar)

Consulte la etiqueta de información nutricional para saber cuánta azúcar hay en su bebida.

Haga que cada sorbo le beneficie con este folleto:
https://www.capk.org/wp-content/uploads/2021/02/RYD_Make-Every-Sip-Count-En.Spa_.pdf

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Cut Back on Salt and Sodium

American Heart Association.

It's important to not consume too much sodium (salt). When we eat too much sodium, our bodies retain water, which can cause swelling. Some benefits of reducing sodium are:

- Lower risk of high blood pressure
- Lower risk of stroke and heart disease
- Healthier heart and kidneys

The American Heart Association recommends no more than 1 teaspoon of salt a day (2,300 milligrams [mg] of sodium). Adults with high blood pressure should limit sodium to 2/3 teaspoon of salt a day (1,500 mg of sodium). To find out how much sodium is in food and drinks, check the Nutrition Facts label on packages.

Tips to lower sodium:

- Prepare dishes from scratch
- Limit use of processed foods
- When using packaged or canned foods, choose lower sodium options
- Use less salt at the table
- Cook with herbs and spices instead of salt
- Go out to eat less often
- Pay attention to extras like ketchup, soy sauce, salad dressing, pickles and olives

Check out the American Heart Association for more information: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/shaking-the-salt-habit-to-lower-high-blood-pressure

Physical Activity

Building good physical activity habits helps maintain good health. But did you also know that physical activity helps you feel better? Benefits of being active include:

- Reduces stress and boosts your mood
- Improves sleep
- Sharpens focus
- Develops strong muscles, bones, heart, lungs and joints
- Prevents obesity and related chronic diseases
- Longer and better quality of life

To find out how much activity you need, check out:

Adults: https://health.gov/sites/default/files/2021-02/PAG_MYW_FactSheet_Adults_508c.pdf

Kids: https://health.gov/sites/default/files/2021-02/PAG_MYW_FactSheet_Kids_508c2.pdf

Older adults: https://health.gov/sites/default/files/2021-07/PAG_MYW_FactSheet_OlderAdults_07-08_508c.pdf

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Reduzca la Sal y el Sodio

American Heart Association.

Es importante no consumir demasiado sodio (sal). Cuando comemos demasiado sodio, nuestros cuerpos retienen agua, que puede causar hinchazón. Algunos beneficios de reducir el sodio son:

- Menor riesgo de hipertensión arterial
- Menos riesgo de derrame cerebrales y ataque del corazón
- Corazón y riñones más sanos

La Asociación Americana del Corazón recomienda no más de 1 cucharadita de sal al día (2,300 miligramos [mg] de sodio). Los adultos con presión arterial alta deben limitar el sodio a no más de 2/3 de cucharadita de sal al día (1,500 mg de sodio). Para saber cuánto sodio tienen los alimentos y bebidas, verifique la etiqueta de información nutricional en los paquetes. Consejos para reducir el sodio:

- Prepare platos preparados en casa
- Limite el uso de alimentos procesados
- Cuando use alimentos envasados o enlatados, elija opciones con menos sodio.
- Use menos sal en la mesa
- Cocine con hierbas y especias en lugar de sal
- Salga a comer con menos frecuencia
- Preste atención a los extras como salsa de tomate (cátsup), aderezos para ensaladas, encurtidos y aceitunas

Consulte la Asociación Americana del Corazón para obtener más información: https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2016/hoja-para-el-paciente-de-jama-160816.pdf

Actividad Física

Desarrollar buenos hábitos de actividad física ayuda a mantener una buena salud. ¿Pero también sabías que la actividad física te ayuda a sentirte mejor? Los beneficios de estar activo incluyen:

- Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo
- Mejora el sueño
- Mejor concentración
- Desarrolla músculos, huesos, corazón, pulmones y articulaciones fuertes
- Previene la obesidad y enfermedades crónicas relacionadas
- Vivir una vida más larga y de mejor calidad

Para averiguar cuánta actividad necesita, consulte:

Adults: https://bit.ly/3dBAFsn

Kids: https://bit.ly/3DGl3yx

Older adults: https://bit.ly/3oCNDMY

Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Resources Near You

American Heart Association.

CalFresh/Double Up Food Bucks

CalFresh provides eligible households with monthly benefits they can use to purchase nutritious food. Apply for CalFresh through: https://www.getcalfresh.org/

Double Up Food Bucks is a program that allows current Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) participants an opportunity to receive additional fruits and vegetables. To qualify for Double Up Food Bucks, one must qualify for Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To learn more, visit: https://www.doubleupca.org/

WIC

WIC is the Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. WIC provides foods, health care referrals and nutrition education. WIC offers services to eligible pregnant, breastfeeding and non-breastfeeding postpartum women, infants and children up to the age of five who are at nutritional risk. Find out more at: https://www.schsa.org/publichealth/programs/wic/

FQHC Clinics

FQHC clinics are Federally Qualified Health Centers. FQHC provide affordable preventive and primary care services for uninsured and under-insured county residents. Patients are not denied services based on their ability to pay. Assistance is available to apply for health and social services. For clinic locations visit: https://findahealthcenter.hrsa.gov/

211 Stanislaus County

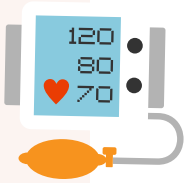
211 Stanislaus County is the central source for free and confidential information and referrals for food, shelter, healthcare and social services. For more information and referrals visit https://www.stancounty211.org/ or call 2-1-1. Phone lines are open 24 hours a day, 7 days a week.

COVID-19 Vaccine

COVID-19 vaccines protect you, loved ones and the community. Free testing and treatment are available at clinics in Stanislaus County. To pick up home tests or make your appointment for a vaccination or booster, visit: https://www.schsa.org/coronavirus/

American Heart Association

The American Heart Association has information on heart disease, high blood pressure and other heart conditions. They also provide information on heart healthy lifestyle choices. Learn what your blood pressure numbers mean by visiting: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings



Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!

Recursos Cerca De Ti

American Heart Association.

CalFresh/Double Up Food Bucks

CalFresh proporciona a los hogares elegibles beneficios mensuales que pueden usar para comprar alimentos nutritivos. Solicite CalFresh a través de: https://www.getcalfresh.org/

Double Up Food Bucks es un programa que permite a los participantes actuales del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) la oportunidad de recibir frutas y verduras adicionales.Para calificar para Double Up Food Bucks, uno debe calificar para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Para obtener más información, visite: https://www.doubleupca.org/

WIC

WIC es el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños. WIC proporciona alimentos, referencias de atención médica y educación nutricional. WIC ofrece servicios a mujeres embarazadas elegibles, lactantes y no lactantes después del parto, bebés y niños hasta la edad de cinco años que están en riesgo nutricional. Obtenga más información en: https://www.schsa.org/publichealth/programs/wic/

Clínicas FQHC

Las clínicas de FQHC son centros de salud calificados a nivel federal. FQHC proporciona servicios de atención primaria y preventiva para los residentes del condado sin seguro o con seguro insuficiente. A los pacientes no se les niegan los servicios basados en su capacidad de pagar. Hay asistencia disponible para solicitar servicios sociales y de salud. Para conocer las ubicaciones de las clínicas, visite:: https://findahealthcenter.hrsa.gov/

211 En el Condado de Stanislaus

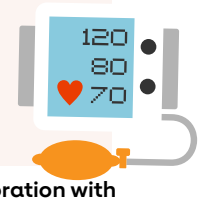
211 El Condado de Stanislaus es la fuente central de información y referencias gratuitas y confidenciales para alimentos, albergue, atención médica y servicios sociales. Para obtener más información y referencias, visite https://www.stancounty211.org/, envíe un mensaje de texto o llame 2-1-1. Las líneas telefónicas están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Vacunas COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 lo protegen a usted, a sus seres queridos y a la comunidad. Las pruebas y el tratamiento gratuitos están disponibles en las clínicas del condado de Stanislaus. Para hacerse pruebas caseras o hacer una cita para una vacunación o refuerzo, visite: https://www.schsa.org/coronavirus/

Asociación Americana del Corazón

La Asociación Americana del Corazón tiene información sobre enfermedades cardíacas, presión arterial alta y otras condiciones cardíacas. También brindan información sobre opciones de estilo de vida saludables para el corazón. Para más recursos visite el siguiente enlace: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings



Locally Sponsored By

KAISER PERMANENTE®

In collaboration with

Stanislaus County Library
Create • Learn • Discover • with us!