



superior  
healthplan™

Forum II Building  
7990 IH 10 West, Suite 300  
San Antonio, TX 78230

# SPOTLIGHT on HEALTH

*Enfoque en la salud*

Health and wellness or prevention information.  
Información de salud y bienestar o prevención.

2020 / ISSUE 3 / EDICIÓN 3

**Prescription Medications** - Medications are often an important part of your treatment plan. Some medications work to control or lessen symptoms and are taken regularly, while others are aimed more at comfort and taken as needed. It is important to note that medications only work when you take them as prescribed. If you see more than one provider, it is important that each one knows about all of the medications **you take**. This is to make sure your medications work well together.

**Medicinas recetadas:** con frecuencia, las medicinas son una parte importante de su plan de tratamiento. Algunas funcionan para controlar o disminuir los síntomas, y se toman regularmente, mientras que otras están más enfocadas en el alivio y se toman según la necesidad. Es importante tener en cuenta que las medicinas solo funcionan cuando se toman según las indicaciones médicas. Si consulta a más de un proveedor, es importante que cada uno sepa todas las medicinas que toma. Esto es para garantizar que sus medicinas funcionen bien en conjunto.



FROM superior  
healthplan™

# SPOTLIGHT on HEALTH

*Enfoque en la salud*

## Presión arterial alta

Tener presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y provocar que el colesterol bloquee las arterias. Obtenga más información sobre cómo puede reducir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

*Fuente: NIH.gov*



## High Blood Pressure

Having high blood pressure can damage your blood vessels, causing cholesterol to block your arteries. Learn more about how you can reduce your risk of developing high blood pressure.

*Source: NIH.gov*

[Allwell.SuperiorHealthPlan.com](https://www.allwell.com)

Y0020\_20\_17991NEWSLTR\_BIL\_C\_05042020  
SHP\_20205940

## HIGH BLOOD PRESSURE

Some high blood pressure risks are out of your control. Other risks, however, are under your control. Making lifestyle changes and taking the proper medications for high blood pressure can help you avoid stroke, heart disease, eye problems, kidney failure and other health concerns. Your Primary Care Provider (PCP) can help you make changes to reduce your manageable high blood pressure risks.

## PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Algunos riesgos de padecer presión arterial alta están fuera de su control. Sin embargo, hay otros que sí puede controlar. Hacer cambios en el estilo de vida y tomar las medicinas correctas para la presión arterial alta puede prevenir un accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca, problemas oculares, insuficiencia renal y otros problemas de salud. Su proveedor de cuidados primarios (PCP) puede ayudarle a hacer cambios para reducir los riesgos manejables de padecer presión arterial alta.

### RISK FACTORS THAT ARE UNMANAGEABLE / FACTORES DE RIESGO NO MANEJABLES

#### HIGH BLOOD PRESSURE RISKS INCLUDE:

**Age.** The chance of having high blood pressure increases as you get older. | **Edad.** La probabilidad de tener presión arterial alta aumenta con la edad.

**Sex.** Before age 55, men have a greater chance of having high blood pressure. Women are more likely to develop high blood pressure after menopause. | **Sexo.** Los hombres tienen una mayor probabilidad de padecer presión arterial alta antes de cumplir 55 años. Las mujeres tienen una mayor probabilidad de desarrollarla después de la menopausia.

**Family history.** High blood pressure tends to run in some families. | **Antecedentes familiares.** La presión arterial alta es más frecuente en algunas familias.

**Race.** African Americans have an increased risk of developing high blood pressure. | **Raza.** Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta.

Source: NIH.gov

### RISK FACTORS THAT ARE MANAGEABLE / FACTORES DE RIESGO MANEJABLES

#### ENTRE LOS RIESGOS DE PADECER PRESIÓN ARTERIAL ALTA, SE INCLUYEN:

**Weight.** Being overweight adds to your risk of high blood pressure. Ask your PCP if you need to lose weight. | **Peso.** Tener sobrepeso incrementa el riesgo de padecer presión arterial alta. Pregúntele a su PCP si necesita perder peso.

**Smoking.** Smoking increases your risk for high blood pressure, heart disease, stroke and other health problems. | **Fumar.** Fumar aumenta el riesgo de padecer presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud.

**Eating foods with large amounts of salt.** As you get older, your body and blood pressure become more sensitive to salt (sodium). You may need to reduce the amount of salt in your diet. | **Consumir alimentos con alto contenido de sal.** A medida que envejece, el cuerpo y la presión arterial se vuelven más sensibles a la sal (sodio). Es posible que necesite reducir el consumo de sal en su alimentación.

**Stress.** Relaxing and coping with problems can help lower high blood pressure. | **Estrés.** Relajarse y resolver los problemas puede ayudar a reducir la presión arterial alta.

Fuente: NIH.gov



Allwell from Superior HealthPlan members who have high blood pressure can get extra help understanding benefits or prescriptions by calling **Member Services at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.



Los miembros de Allwell de Superior HealthPlan que tienen presión arterial alta pueden obtener ayuda adicional para entender los beneficios o las recetas por vía telefónica a la línea de **Member Services a 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. Del 1 de octubre al 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos federales.