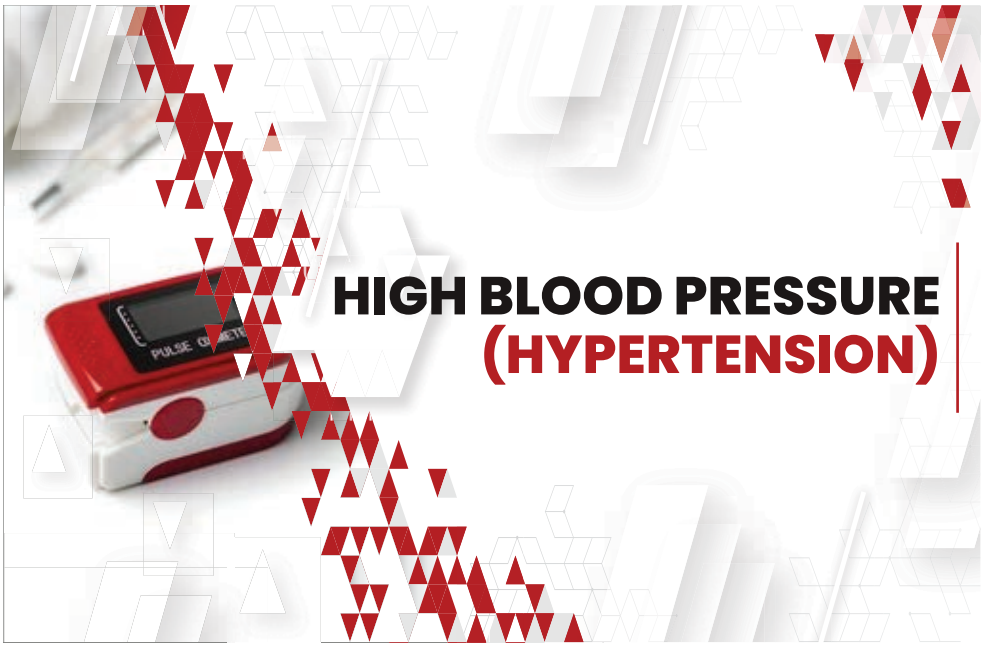




HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

What is High Blood Pressure?

High blood pressure, or hypertension, occurs when the force of blood against your artery walls is consistently too high. Over time, this pressure strains your heart and damages your blood vessels, often without any warning signs. That's why it's known as the "silent killer."

Even when you feel fine, high blood pressure can be causing harm beneath the surface. The good news? It's manageable, and often preventable, with the right care and lifestyle changes.

Why It Matters

- 1 in 3 adults has high blood pressure—and many don't even know it.
- Left unmanaged, it can cause serious long-term damage to your heart and organs.
- It's one of the leading causes of death in the U.S.

Common Causes & Risk Factors:

- Poor diet (high sodium, low potassium)
- Lack of physical activity
- Smoking & alcohol use
- Stress
- Obesity
- Family history



Prevention Starts Now

- Eat a heart-healthy diet (think: fruits, vegetables, whole grains)
- Exercise regularly (just 30 minutes a day can help!)
- Limit alcohol & quit smoking
- Monitor your blood pressure regularly
- Manage stress with mindfulness or relaxation techniques

How We Can Help

We're here to support your health journey every step of the way. Our team offers:

- ✓ Routine blood pressure screenings
- ✓ Lifestyle coaching
- ✓ Medication management
- ✓ Lab work & personalized care plans
- ✓ Education & support to help you stay in control



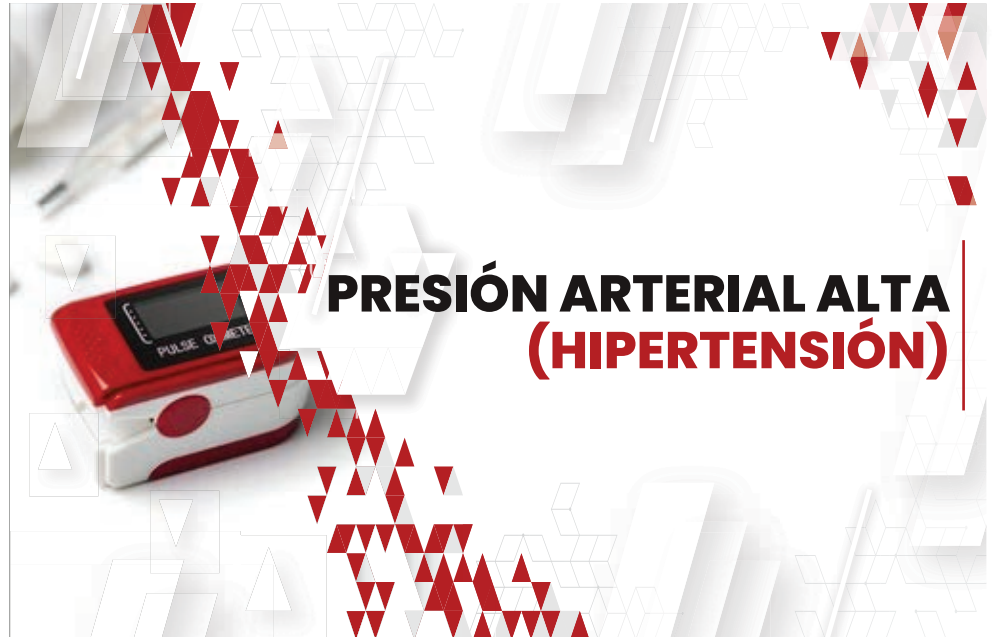
HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic



PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)

¿Qué Es La Presión Arterial Alta?

La presión arterial alta, o hipertensión, ocurre cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente demasiado alta. Con el tiempo, esta presión sobrecarga el corazón y daña los vasos sanguíneos, a menudo sin mostrar ningún signo de advertencia. Por eso se le conoce como el "asesino silencioso".

Incluso cuando te sientes bien, la presión arterial alta puede estar causando daño sin que lo notes. ¿La buena noticia? Es controlable y, en muchos casos, prevenible con el cuidado adecuado y cambios en el estilo de vida.

Por Qué Es Importante

- 1 de cada 3 adultos tiene presión arterial alta—y muchos ni siquiera lo saben.
- Si no se controla, puede causar daños graves y duraderos al corazón y a otros órganos.
- Es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos.

Causas y Factores de Riesgo Comunes:

- Dieta poco saludable (alta en sodio, baja en potasio)
- Falta de actividad física
- Consumo de tabaco y alcohol
- Estrés
- Obesidad
- Antecedentes familiares



La Prevención Comienza Ahora

- Sigue una dieta saludable para el corazón (piensa en: frutas, verduras, granos enteros)
- Haz ejercicio con regularidad (¡solo 30 minutos al día pueden marcar la diferencia!)
- Limita el consumo de alcohol y deja de fumar
- Controla tu presión arterial con regularidad
- Maneja el estrés con técnicas de relajación o atención plena (mindfulness)

Cómo Podemos Ayudarte

Estamos aquí para apoyarte en cada paso de tu camino hacia una mejor salud. Nuestro equipo ofrece:

- ✓ Exámenes rutinarios de presión arterial
- ✓ Asesoría sobre estilo de vida
- ✓ Manejo de medicamentos
- ✓ Análisis de laboratorio y planes de cuidado personalizados
- ✓ Educación y apoyo para ayudarte a mantener el control



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic