



Información de salud importante

CM-0323-032 | © Ascension 2023. All rights reserved.





¡Bienvenido al programa de coordinación de servicios de hipertensión!

Nuestro programa de coordinación de servicios conecta a las personas diagnosticadas con hipertensión con recursos e información para ayudar a controlar la condición.

Ayudamos a conectarlo con médicos, recursos, educación, beneficios y otros servicios. Esperamos que encuentre útil esta información, y ¡gracias por ser un miembro del Dell Children's Health Plan!

Información de contacto importante

Línea de ayuda de enfermería las 24 horas

Llame al **1-855-712-6700** las 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días al año para hablar con una enfermera.

Llame al 1-855-712-6700

Coordinación de servicios

Llame al **512-324-3015** o gratis al **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** y pida hablar con un coordinador de servicios. Los coordinadores de servicios están disponibles lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. También puede dejar un mensaje de voz privado o un correo electrónico en **dchp-CM@ascension.org**.

**Llame al 512-324-3015
o a la línea gratis al
1-844-564-5212
(TTY 7-1-1)**

Servicios para miembros

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. si tiene preguntas sobre sus beneficios o si necesita ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Farmacia

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. para consultas sobre recetas o para obtener ayuda para encontrar una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Qué hacer ante una emergencia

Si tiene una emergencia, llame al 9-1-1 o vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Para atención de urgencia, debe llamar al médico primario de su hijo aun si es de noche o fin de semana. Si llama al consultorio del médico primario cuando está cerrado, deje un mensaje con su nombre y un número de teléfono. Le devolverán la llamada dentro de los próximos 30 minutos para decirle qué hacer. Llámenos para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted o llame a nuestra línea de ayuda de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)** para obtener orientación en cualquier momento.

**Llame al 9-1-1 si tiene
una emergencia o llame a
nuestra línea de ayuda de
enfermería las 24 horas,
los 7 días de la semana
al 1-855-712-6700 para
obtener orientación**

Ayuda para conseguir transporte*

Llame al **1-844-867-2742 (7-1-1)** o llame a Servicios para miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central, excepto los feriados aprobados por el estado. *Aplican restricciones y limitaciones.

Llame al 1-844-867-2742

Recursos de Dell Children's Health Plan



Puede encontrar directorios de proveedores, nuestra herramienta de búsqueda de proveedores y su manual para miembros en [DellChildrensHealthPlan.com](https://www.dellchildrenshealthplan.com).



Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, visite nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](https://www.dellchildrenshealthplan.com) y seleccione "**Centros de atención médica fuera del horario de atención**" en el menú para miembros. También puede llamar a la Línea de ayuda de enfermería del Dell Children's Health Plan durante las 24 horas al **1-855-712-6700** o a su médico primario.



Visite nuestra biblioteca médica virtual para obtener más información sobre la hipertensión y otras condiciones en [healthlibrary.ascensioncaremanagement.com](https://www.healthlibrary.ascensioncaremanagement.com).



Para una lista actual de eventos y conocer más sobre de Dell Children's Health Plan, síganos en Facebook en [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://www.facebook.com/DellChildrensHealthPlan).





¿Qué significan los números de su presión arterial?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta (HTA o hipertensión) es haciéndose una prueba de presión. Comprender sus resultados es clave para controlar la presión alta. Rangos de presión saludables y no saludables. Aprenda lo que se considera normal, según lo recomendado por la American Heart Association:

Categoría de presión arterial	SISTÓLICA mm Hg (número superior)	y/o	DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 - 129	y	Menos de 80
Presión alta (hipertensión) etapa 1	130 - 139	o	80 - 89
Presión alta (hipertensión) etapa 2	140 o superior	o	90 o superior
Crisis hipertensiva (consulte a su médico inmediatamente)	Superior a 180	y/o	Superior a 120

Fuente: Understanding Blood Pressure Readings (heart.org)

Comprender las etiquetas de nutrición de los alimentos

Aprender a comprender y usar la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a elegir alimentos más saludables e identificar alimentos ricos en nutrientes para una dieta saludable. Estos son algunos consejos de la American Heart Association para aprovechar al máximo la información de las etiquetas de los alimentos.

- 1 Comience con la información de la porción en la parte superior. Esto le indicará el tamaño de una sola porción y el número total de porciones por envase (paquete).

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1 Tbsp. (21g)

- 2 Después, verifique el total de calorías por porción y envase. Preste atención a las calorías por porción y cuántas calorías está consumiendo realmente si come el paquete completo. Si duplica las porciones que come, duplica las calorías y los nutrientes.

Amount per serving

Calories

60

- 3 Verifique los nutrientes clave y comprenda lo que está buscando. No todas las grasas son malas y los azúcares totales pueden incluir tanto azúcares naturales como agregados. Limite las cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio que consume y evite las grasas trans.

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 17g	
	34%†
Protein 0g	

- 4 Asegúrese de obtener suficientes nutrientes que su cuerpo necesita, como: calcio, colina, fibra dietética, hierro, magnesio, potasio y vitaminas A, C, D y E.

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.



Otro consejo para obtener la mayor cantidad de información de salud posible de la etiqueta de información nutricional.

- ✓ Recuerde que la información que se muestra en la etiqueta está basada en una dieta de 2,000 calorías al día. Es posible que necesite menos o más de 2,000 calorías según su edad, sexo, nivel de actividad y si está tratando de perder, aumentar o mantener su peso

Fuente: 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans Understanding Food Nutrition Labels (heart.org)

¿Cómo afecta la sal a la presión?

- ✓ El cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar, pero la mayoría de los americanos consumen demasiado sodio. El alto consumo de sodio puede elevar la presión, y la presión alta es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Mientras que el sodio viene en muchas formas, la mayor parte del sodio que consumimos proviene de la sal.
- ✓ Las investigaciones muestran una fuerte relación entre la cantidad de sal consumida y los niveles elevados de presión.
- ✓ Cuando se reduce el consumo de sal, la presión comienza a descender en cuestión de semanas en la mayoría de las personas.

Fuente: Sodium and Health (cdc.gov/salt)

