






My Blood Pressure Check Up



Gold Coast Health Plan (GCHP) values your health. One way you can take care of your health is by getting routine blood pressure checks at your doctor's office. High blood pressure often has no symptoms, so routine testing is the only way to check.

This chart can help you keep track of your blood pressure levels and the dates of other tests your doctor may order. Once filled out, keep this form for your records.

Tests and Exams	How often	 Test Dates	 Results
 Blood Pressure Check	Check blood pressure as needed. If it's high, talk to your doctor.		
 Cholesterol Check	Yearly or as ordered by your doctor.		
 Health Exam	As recommended by your doctor.		

Blood pressure range that is less than 120 systolic and less than 80 diastolic is considered normal. Talk to your doctor if your blood pressure numbers are above this range.

You can also take care of your health by:

- Maintaining a healthy weight.
- Exercising regularly and staying active.
- Eating more fruits, vegetables, and whole grains.
- Eating fewer foods that are high in salt and fat.
- Choosing fish or skinless chicken more often than red meat.
- Eating fewer cookies, cakes and other baked goods.
- Not smoking or consuming alcohol.
- Getting enough sleep.

Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)






Ask your doctor if you should also check your blood pressure at home. Your doctor may be able to give you a prescription for a blood pressure cuff. For any health concerns, call the GCHP 24-Hour Advice Nurse Line at **1-877-431-1700** (TTY: **711**). For more information, call GCHP's Health Education Department Monday through Friday from 8 a.m.-5 p.m. at **1-805-437-5718**.
If you use a TTY, call **711**.

Mi chequeo de presión arterial



Gold Coast Health Plan (GCHP) valora su salud. Una de las maneras en las que puede cuidar su salud es realizándose chequeos de la presión arterial de rutina en la oficina de su doctor. Con frecuencia, la presión arterial alta no produce síntomas, por lo que las pruebas de rutina son la única forma de detectarla.

Esta tabla puede ayudarle a llevar un control de sus niveles de presión arterial alta y de las fechas de otras pruebas que su doctor puede ordenar. Una vez haya completado este formulario, guárdelo para sus registros.

Pruebas y exámenes	Frecuencia	 Fechas de las pruebas	 Resultados
 Chequeo de la presión arterial	Chequeo de la presión arterial según sea necesario. Si es alto, hable con su doctor.		
 Chequeo del colesterol	Anualmente o según lo ordene su doctor.		
 Examen de salud	Según lo recomendado por su doctor.		

El rango de presión arterial menor que 120 sistólica y 80 diastólica se considera normal. Hable con su doctor si sus valores de la presión arterial son mayores de este rango.

También puede cuidar su salud al:

- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicio con regularidad y mantenerse activo.
- Comer más frutas, vegetales y granos enteros.
- Consumir menos alimentos con alto contenido de sal y grasas.
- Elegir pescado o pollo sin piel con más frecuencia que la carne roja.
- Comer menos galletas, pasteles y otros productos horneados.
- No fumar ni consumir alcohol.
- Dormir suficiente.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Pregúntele a su doctor si también debería medir su presión arterial en casa. Su doctor puede darle una receta para un aparato para medir la presión arterial. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, llame a la Línea de asesoría de enfermeras disponible las 24 horas al **1-877-431-1700 (TTY: 711)**. Para obtener más información, llame al Departamento de Educación para la Salud de GCHP al **1-805-437-5718**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Si usa un TTY, llame al **711**.