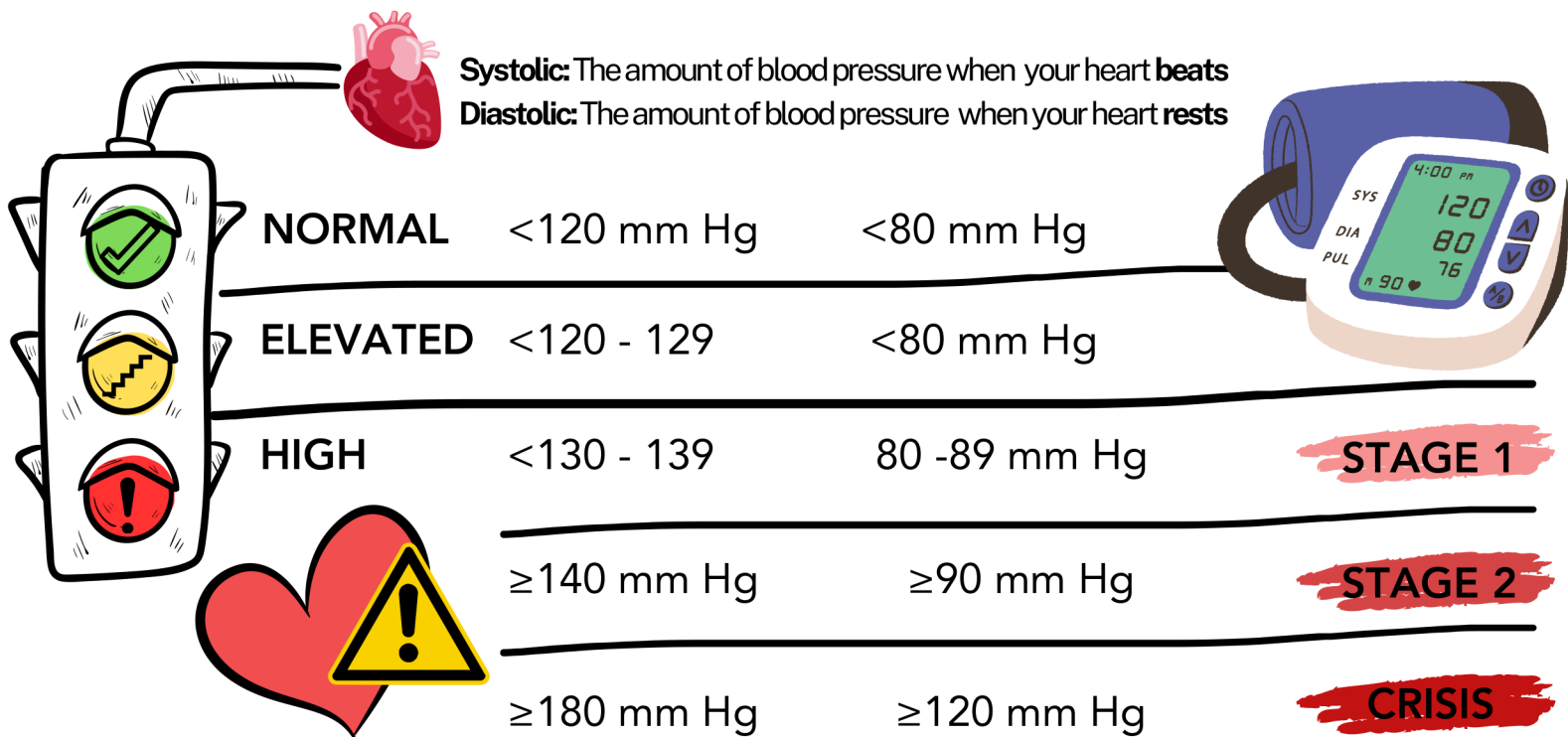


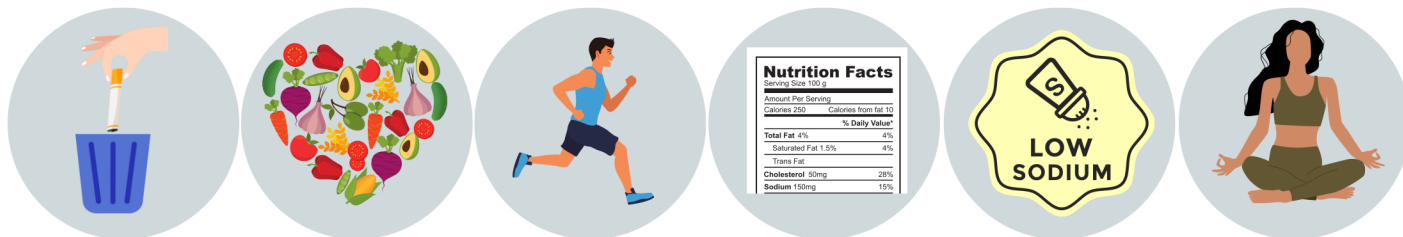
Blood Pressure



If your blood pressure is this high and you are experiencing severe symptoms such as chest or back pain, change in vision, shortness of breath, difficulty speaking, or numbness, **CALL 911**. Do not wait for your blood pressure to decrease.

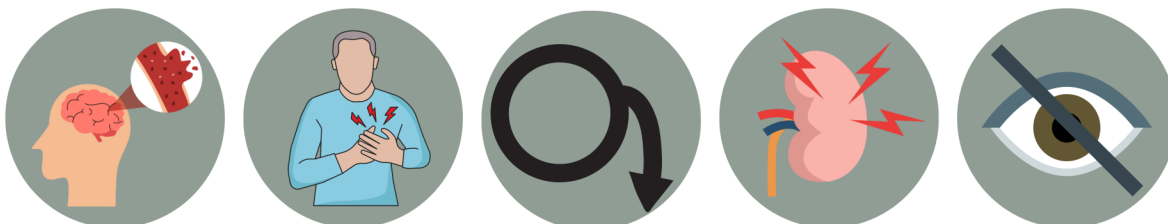
What can I do?

Create a healthier lifestyle, reduce salt intake, exercise, stop smoking and lower stress levels.



☒ Always consult your doctor.

Over time elevated or high blood pressure weakens your heart, blood vessels and kidneys, and makes a stroke, heart attack sexual dysfunction and organ failure much more likely



All rights reserved. Thriving Juntos is a registered trademark. Unauthorized use prohibited.

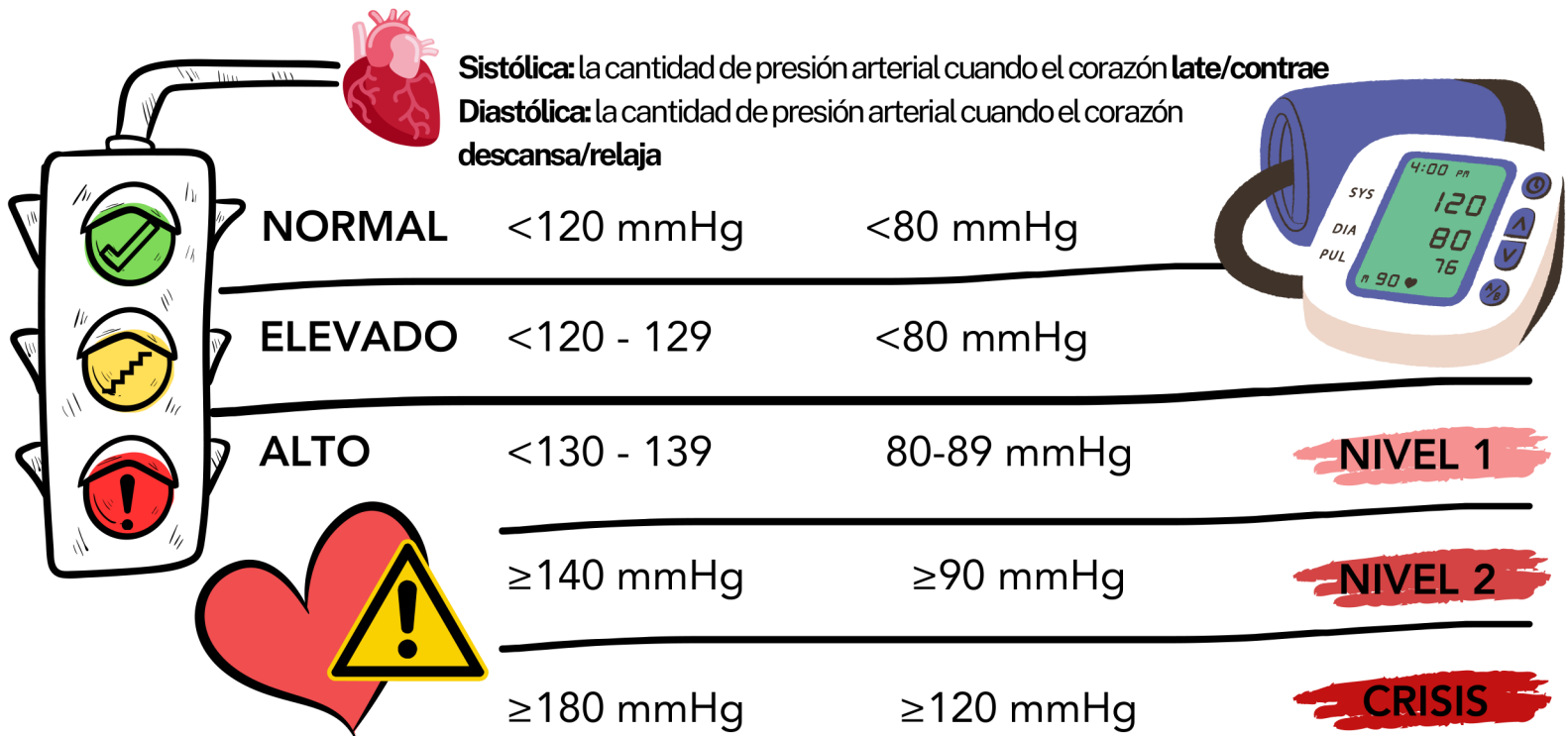


www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd

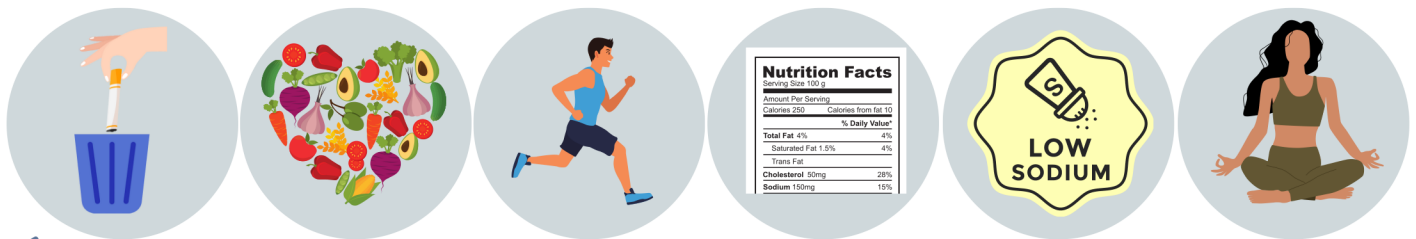
Presión arterial



Si su presión arterial está alta y experimenta síntomas graves como dolor de pecho o espalda, cambios en la visión, dificultad para respirar, hablar o entumecimiento, LLAME AL 911. No espere a que su presión arterial baje.

¿Qué puedo hacer?

Cree un estilo de vida más saludable, reduzca el consumo de sal, haga ejercicio, deje de fumar y reduzca los niveles de estrés.



☒ Siempre consulte a su médico.

Con el tiempo, la presión arterial elevada debilita el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, y hace que sea mucho más probable sufrir un derrame cerebral, un ataque cardíaco, disfunción sexual e insuficiencia orgánica.



Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd