



Controlling blood pressure is easier with support

Managing blood pressure may help to prevent or delay heart disease, eye problems, kidney failure and more. Members with high blood pressure should schedule an appointment to keep blood pressure in check. Have a doctor monitor it, then keep track of the numbers.

[Find a Provider](#)

Five tips to help achieve blood pressure goals

1

Check blood pressure regularly¹

This may be one of the best ways to help manage it

2

Be mindful of salt intake¹

Decreasing the use of salt may help lower blood pressure and improve heart health

3

Exercise daily¹

With a doctor's consent, try to exercise at least 30 minutes a day

4

Take suggested medications¹

Medicine works best when used as recommended. Members who need assistance with obtaining or taking medication should talk with their doctor — they can find ways to help.

5

Get medications delivered

Make sure to have medication on hand. Use your pharmacy plan's home-delivery benefit to get a 3-month supply of medication mailed to your door — with free shipping.



Get an annual flu shot

For added protection, don't forget to get a flu shot every year

Questions?

[Visit myuhc.com](https://myuhc.com)[®]

Or call the number on your health plan ID card

¹American Heart Association. Changes You Can Make to Manage High Blood Pressure. heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure. Accessed January 2021.

Certain preventive care items and services, including immunizations, are provided as specified by applicable law, including the Patient Protection and Affordable Care Act (ACA), with no cost-sharing to you. These services may be based on your age and other health factors. UnitedHealthcare also covers other routine services, and some plans may require copays, coinsurance or deductibles for these benefits. Always review your benefit plan documents to determine your specific coverage details.

This material is for informational purposes only and is not a substitute for your doctor's care. Employees are encouraged to discuss with their doctor how the information provided is right for them. Your health information is kept confidential in accordance with the law.

You are receiving this email from UnitedHealthcare because you receive a service or have a health plan with us. This mailbox is used for outbound messages only. Please do not reply. When sending an email to us, do not include personal information.

This email is not intended to imply the recipient has any specific condition or illness.



This email was sent by:
UnitedHealthcare
9800 Health Care Lane, Minnetonka, MN 55343
© 2021 United HealthCare Services, Inc. All Rights Reserved.
EIXXXXXX.0 3/21 XX-XXXX

[Unsubscribe](#) from this type of communication
Trouble viewing this email? [View in browser](#)

Insurance coverage provided by or through
UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates.
Administrative services provided by United HealthCare
Services, Inc. or their affiliates.



Controlar la presión arterial es más fácil con apoyo

Controlar la presión arterial puede ayudar a prevenir o retrasar enfermedades cardíacas, problemas oculares, insuficiencia renal y más. Los miembros con presión arterial alta deben programar una cita para controlar la presión arterial. Haga que un médico la controle y luego lleve un registro de los números.

[Encuentre un proveedor](#)

Cinco consejos para ayudar a lograr las metas de presión arterial

- 1** **Mídase la presión arterial con regularidad¹**
Esta puede ser una de las mejores formas de ayudar a controlarla
- 2** **Controle la ingesta de sal¹**
Disminuir el uso de sal puede ayudar a disminuir la presión arterial y mejorar la salud del corazón
- 3** **Haga ejercicio a diario¹**
Con el consentimiento de un médico, intente hacer ejercicio al menos 30 minutos al día
- 4** **Tome los medicamentos sugeridos¹**
Los medicamentos funcionan mejor cuando se usan según las recomendaciones. Los miembros que necesiten ayuda para obtener o tomar medicamentos deben hablar con sus médicos; ellos pueden encontrar formas de ayudar.
- 5** **Consiga que le entreguen los medicamentos a domicilio**
Asegúrese de tener medicamentos a mano. Utilice el beneficio de entrega a domicilio de su plan de farmacia para recibir por correo un suministro de 3 meses de medicamentos con envío gratis.



Póngase una vacuna anual contra la gripe

Para mayor protección, no olvide vacunarse contra la gripe todos los años

¿Preguntas?

[Visite myuhc.com[®]](#)

O llame al número que figura en la tarjeta de identificación de su plan de salud

¹ Asociación Americana del Corazón. Cambios que puede realizar para controlar la presión arterial alta. heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure. Consultado en enero de 2021.

Ciertos artículos y servicios de atención preventiva, incluidas las vacunas, se brindan según lo especificado por la ley aplicable, incluida la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA), sin costo compartido para usted. Estos servicios pueden basarse en su edad y otros factores de salud. UnitedHealthcare también cubre otros servicios de rutina y algunos planes pueden requerir copagos, coseguro o deducibles para estos beneficios. Revise siempre los documentos de su plan de beneficios para determinar los detalles específicos de su cobertura.

Este material es solo para fines informativos y no sustituye la atención de su médico. Se anima a los empleados a que hablen con sus médicos sobre si la información proporcionada es adecuada para ellos. Su información médica se mantiene confidencial de acuerdo con la ley.

Ha recibido este correo electrónico de UnitedHealthcare porque recibe un servicio o tiene un plan de salud con nosotros. Este buzón se utiliza solo para mensajes salientes. Por favor, no responda. Cuando nos envíe un correo electrónico, no incluya información personal.

Este correo electrónico no pretende dar a entender que el destinatario tiene una afección o enfermedad específica.

**United
Healthcare**

Este correo electrónico fue enviado por:
UnitedHealthcare
9800 Health Care Lane, Minnetonka, MN 55343
© 2021 United HealthCare Services, Inc. Reservados todos los derechos.
EIXXXXXX.0 3/21 XX-XXXX

[Darse de baja](#) de este tipo de comunicación
[¿Problemas para ver este correo electrónico?](#)
[Ver en el navegador](#)

Cobertura de seguro proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus compañías afiliadas. Servicios administrativos proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas.