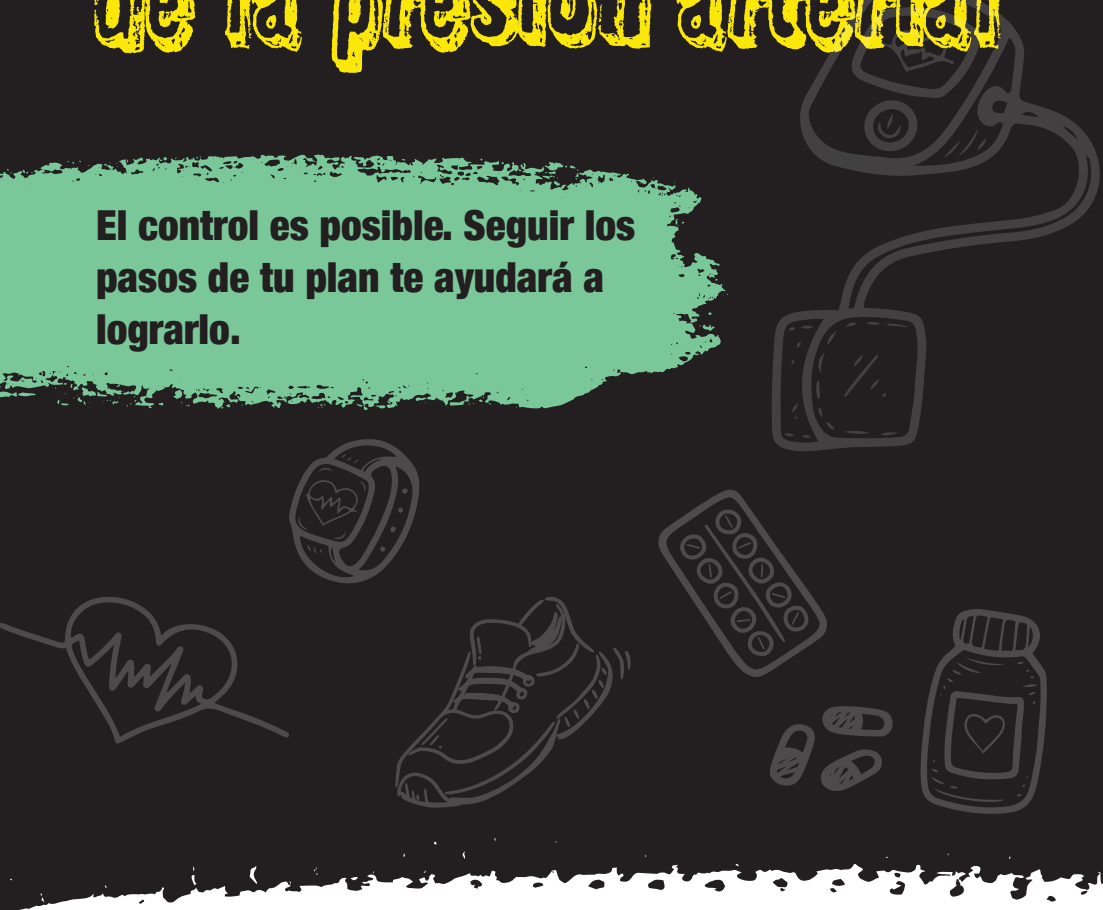


Mi plan de control de la presión arterial

El control es posible. Seguir los pasos de tu plan te ayudará a lograrlo.



Nombre: _____

Fecha: _____

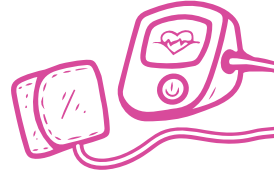
Profesional de la salud: _____

Ojo con la hipertensión

Presentado por
Hypertension Control Alliance

Cómo medir mis números de presión arterial

La única manera de saber si tu presión arterial está controlada es medir tus números regularmente y hablar de ellos con un profesional de la salud.



Mis números de presión arterial hoy son:

sistólica

diastólica

Mi meta es mantener mis números de presión arterial por debajo de:

130 (sistólica) / 80 (diastólica)

Estos números son:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Normal –
menos de 120 (sistólica) /
menos de 80 (diastólica) | <input type="checkbox"/> Elevada –
menos de 130 (sistólica) /
menos de 80 (diastólica) |
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta
etapa 1 –
menos de 140 (sistólica) /
menos de 90 (diastólica) | <input type="checkbox"/> Presión arterial alta
etapa 2 –
140 o más (sistólica) /
90 o más (diastólica) |

Mi plan de acción es:

- | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Obtener un dispositivo validado | <input type="checkbox"/> Compartir estos números en mi próxima cita médica |
| <input type="checkbox"/> Medir mi presión dos veces al día | |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____ | |

Mi estilo de vida saludable



Tomar decisiones saludables puede ayudar a controlar tu presión arterial, especialmente cuando mides tus números con regularidad y tomas tus medicamentos según lo indicado.

Mi plan de acción es:

Comer menos de

mg de sodio
(sal) al día

Hacer por lo menos

minutos de ejercicio
por semana

No tomar más de

bebidas alcohólicas al día

Controlar mi estrés:

Dormir más o mejor:

Otro:

Mi diario de estilo de vida



Usa este diario para anotar lo que observes mientras sigues tu plan. Llévalo cuando visites a un profesional de la salud para hablar sobre cómo te está yendo. También puedes usar apps o herramientas en línea para llevar un registro de tu actividad física, tu sueño y tu consumo de sal.

Comer menos sal

Hacer actividad física

Tomar menos alcohol

Controlar el estrés

Dormir más o mejor

Otro

Mi tratamiento para la presión arterial



¿Me recomiendan medicamentos? Sí No

Medicamentos recomendados y notas:

Estos medicamentos bajan la presión arterial al:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ayudar a controlar la reacción del cuerpo al estrés | <input type="checkbox"/> Reducir o bloquear una hormona que contrae los vasos sanguíneos |
| <input type="checkbox"/> Ayudar a mantener los vasos sanguíneos relajados | <input type="checkbox"/> Expulsar del cuerpo el exceso de líquido y sal al orinar |
| <input type="checkbox"/> Bajar la frecuencia cardíaca | |

Mi plan de acción es:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Controlar la presión arterial con cambios saludables y hablar sobre el tratamiento en una cita médica futura | |
| <input type="checkbox"/> Empezar este medicamento: | <input type="checkbox"/> Ajustar mi dosis a: |
| _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> Cambiar cómo o cuándo tomo mi medicamento: | <input type="checkbox"/> Otro: |
| _____ | _____ |

Mi diario de tratamiento



Usa este diario para llevar un registro de las cosas de las que quieres hablar con un profesional de la salud, como efectos secundarios o si olvidaste tomar una dosis.

Efectos secundarios

Dosis olvidadas o repetidas

Resurtidos

Costos de los medicamentos

Otro

Ojo con la
hipertensión

Presentado por la
Hypertension Control Alliance

Encuentra más consejos y recursos para
seguir tu plan de control de la presión
arterial: **MyBPControl.org/es**

