

Es importante tomar las medicinas prescritas para la presión arterial

Si usted tiene presión arterial alta pregúntele a su médico



Solicítele a su médico que le ayude a llenar esta información.

Medicinas para la Presión Arterial:

.....
.....
.....
.....

Instrucciones Especiales:

.....
.....
.....

- ¿Cuáles es mi presión arterial?
- ¿Cuál debe ser mi meta de presión arterial?
- ¿Qué plan de alimentación debo seguir para bajar la presión arterial y perder peso?
- ¿Es seguro para mi realizar actividad física regularmente?
- ¿Cuál es el nombre comercial y genérico de mi medicina?
- ¿Cuáles son los efectos adversos de mi medicina?
- ¿A qué hora debo tomar la medicina para la presión arterial?
- ¿Debo tomarla con la comida?
- ¿Qué hago si se me olvida tomarme la medicina a la hora recomendada?

Mi Tarjeta de Presión Arterial para la Billetera



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional para el Corazón, el Pulmón y la Sangre
Numero de publicación NIH No. 20-HL-8136S | Octubre 2020

Usted puede controlar su presión arterial



Colabore con su proveedor de salud.

Nombre del Proveedor:

.....

Número de Teléfono del Proveedor:

.....

Para la mayoría de los adultos, la presión arterial saludable es usualmente menos de 120/80 mm Hg.

Mi diario de presión arterial

Fecha/Hora:

Presión Arterial:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi Meta de Presión Arterial:

Cambios en el estilo de vida para reducir la presión arterial

Hable con su médico sobre los cambios en el estilo de vida recomendados para usted. Marque los cambios que usted va a seguir para bajar su presión arterial.

Mis Cambios en Estilo de Vida:

- Siga el plan de alimentación DASH del NHLBI. Elija alimentos saludables para el corazón que sean bajos en sodio (sal).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga actividad física regularmente.
- Si toma alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, y dos si es hombre.
- Recuerde tomar su medicina para la presión arterial.

Encuentre más información en www.nhlbi.nih.gov/hypertension.