

## Establezca una meta con su proveedor médico

Hable con un proveedor médico sobre establecer una meta de presión sanguínea y los cambios que puede hacer para alcanzar la meta.

Los siguientes cambios le ayudarán a alcanzar su meta:

- Elija alimentos bajos en sal y otras formas de sodio. Lea las etiquetas de alimentos.
- Coma muchas frutas y vegetales frescos y productos lácteos bajos en grasa.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Límitese a una bebida alcohólica al día para mujeres y dos para hombres.
- Recuerde tomar su medicamento para presión alta.
- Deje de usar tabaco.

Mi meta de presión sanguínea: \_\_\_\_\_

Lugar ejm. hogar	Fecha/Hora	Presión
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____
_____	_____	____ / ____

## Mi REGISTRO de presión sanguínea

*Inicie a documentar su presión sanguínea hoy*



Fuente: Million Hearts® Initiative

**Start With  
Your Heart®**

*Justus-Warren Heart Disease  
& Stroke Prevention Task Force*

Visite  
[startwithyourheart.com/Resources](http://startwithyourheart.com/Resources)



- ¿Cómo se llama mi medicamento y qué hace?
- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo? ¿por cuánto tiempo?
- ¿Qué sucede si me olvido tomarlo?
- ¿Hay efectos secundarios?
- ¿Es seguro tomar con otras medicinas o vitaminas?
- ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?



## Cómo tomar su presión con una máquina automática

- Tome su presión sanguínea a la misma hora todos los días, ya sea en la mañana y en la noche.
- No fume, beba bebidas con cafeína, coma o haga ejercicio 30 minutos antes de medir su presión.
- Vacíe su vejiga antes de tomar su presión.
- Relájese y siéntese con su brazo ligeramente doblado en una mesa al mismo nivel que su corazón.
- Coloque el brazalete en su brazo superior (aproximadamente a una pulgada sobre su codo). El brazalete deberá estar tocando su piel.
- Siga las instrucciones de la máquina de presión sanguínea para iniciar la lectura.
- Cada vez que se tome su presión sanguínea, hágalo dos o tres veces, con un minuto de diferencia y escriba todos los resultados.
- Comparta todos sus resultados con su proveedor médico.