

Es importante tomar medicamentos recetados para la presión arterial

Pídale a su médico que le ayude a completar la siguiente información.

Medicamento para la presión arterial:

Instrucciones especiales:

Preguntas que deber hacer a su médico si tiene presión arterial alta

- ¿Qué lectura de presión arterial tengo en números?
- ¿Cuál es mi presión arterial deseada?
- ¿Existe algún plan de comida saludable que deba seguir para contribuir a reducir mi presión arterial y perder peso?
- ¿Es seguro para mí realizar actividad física?
- ¿Cómo se llama mi medicamento?
¿Cuál es el nombre genérico?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi medicamento?
- ¿En qué momento del día debo tomar mi medicamento para presión arterial?
- ¿Debo tomarlo con o sin alimentos?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar mi medicamento para la presión arterial en el horario recomendado?

Tarjeta para la Cartera Presión Arterial



Hⁿ Health Net[®]



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Health Net es una marca registrada
de Health Net, Inc. © 2011

6025257 (6/11)

Lleve esta tarjeta para
ayudar a prevenir o controlar
la presión arterial alta

Nombre del médico:

Dirección del médico:

Número telefónico del médico:

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 03-5068
November 2003
Reprinted April 2005

Mi diario de presión arterial

Fecha/Hora	Lugar	Presión Arterial
------------	-------	------------------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Mi presión arterial deseada:

Cambios de estilo de vida para ayudar a reducir la presión arterial alta

Hable con su médico sobre los cambios de estilo de vida que sean apropiados para usted. Marque los cambios de estilo de vida que va a implementar para ayudar a reducir su presión arterial.

Cambios en mi estilo de vida

- Mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Lleve una dieta con alto contenido de fruta fresca y productos lácteos descremados con pocas grasas saturadas y totales.
- Elija alimentos con menor contenido de sal y otras formas de sodio. Lea las etiquetas de los alimentos.
- Si bebe alcohol, no tome más de un trago por día para las mujeres y dos para los hombres.
- Recuerde tomar su medicamento para la presión arterial.