

Herramienta de ZONAS: Control de la presión arterial alta para: _____ Fecha: _____

La presión arterial alta NO suele presentar síntomas



TODO NORMAL (META)

• La presión arterial se halla dentro del rango meta que estableció mi médico:

número superior (*presión sistólica*)

número inferior (*presión diastólica*)

• O presión arterial menor que 140/90

¡Muy bien!

- Su presión arterial está bajo control
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Si puede: tómese la presión arterial
- Vaya a todas las citas con su médico
- Mantenga su peso bajo control
- Haga ejercicio con regularidad (*objetivo 150 minutos/semana*)
- Siga hábitos saludables de alimentación: evite alimentos procesados y comidas con alto contenido de sal. Dieta DASH (vea el folleto)
- Evite fumar o vapear.



¡CUIDADO!

Si tiene:

- Mediciones repetidas de presión arterial fuera del rango normal (*consulte el rango en la zona verde*)
- El número superior mayor que 160
- El número inferior mayor que 100

¡Actúe hoy mismo!

- Podría necesitar comunicarse con su médico
- Quizá necesite que le cambien los medicamentos
- Deje de hacer ejercicio físico intenso
- Si tiene síntomas, llame a su médico:

(Número de teléfono de su médico)



¡EMERGENCIA!

La presión arterial le da que:

- El número superior es 180 o mayor
- El número inferior es 110 o mayor
- o
- El número superior es 100 o menor
- El número inferior es 60 o menor (*según se lo aconsejó su médico*)

¡Actúe AHORA MISMO!

- ¡Podría necesitar que un médico lo vea de inmediato!
- Si tiene síntomas, llame a su médico:

(Número de teléfono de su médico)

- Si tiene síntomas y no puede comunicarse con su médico: Llame al 911 o pídale a alguien que lo lleve a la Unidad de emergencias.



Este material fue adaptado por Healthcentric Advisors, la Red de Innovación en Calidad-Organización para la Mejora de la Calidad (QIN-QIO) de Medicare para Nueva Inglaterra. Fue creado originalmente por Quality Insights, la QIN-QIO que apoya la Campaña Nacional para la Mejora de la Calidad de Salud en el Hogar, en contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Las opiniones presentadas no reflejan necesariamente las políticas de CMS. CMS-SIP_BP-20190918-22

