



Mi Pasaporte de la Presión Arterial



Monitorear su presión arterial en casa puede ayudar a mantenerla bajo control.

**LA PRESIÓN ARTERIAL QUE
TENGO COMO META ES:**

____ / ____

Cómo tomarse la presión arterial en casa

- Descanse 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- No fume ni tome bebidas con cafeína al menos 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Tómese la presión arterial antes (y no después) de comer.
- Siéntese en una posición cómoda con la espalda apoyada y ambos pies en el piso (no cruce las piernas).
- Eleve el brazo a la altura del corazón sobre una mesa o un escritorio.
- Utilice un brazalete del tamaño correcto. No debe quedar no muy apretado y debe sentirse cómodo alrededor del brazo. Debe haber suficiente espacio para introducir un dedo debajo del brazalete.
- Mida su presión arterial 2 o 3 veces por la mañana y 2 o 3 veces por la tarde, para un total de entre 4 y 6 mediciones.

Presión arterial

¿Cuáles son los valores recomendados para una presión arterial saludable?

Categoría de presión arterial	Sistólica mm/hg (número de arriba)		Diastólica mm/hg (número de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 1	140-159	o	90-99
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 2	160 o más alta	o	100 o más alta
Crisis hipertensiva (requiere de atención de emergencia)*	Más alta de 180	o	Más alta de 110

*Si su presión arterial está en este nivel, llame al 911.

Lecturas de la presión arterial

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		
	a.m./p.m.		

Un estilo de vida saludable para el corazón

- Si fuma, considere dejar de fumar. Llame al 1-800-YES-QUIT para obtener ayuda o hable con su doctor.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Lleve una dieta baja en sodio, como la Dieta de Enfoques Dietéticos para Evitar la Hipertensión (DASH).
- Tómese los medicamentos para la presión arterial cada día tal como fueron prescritos.
- Reducirse su consumo de alcohol.
- Reducirse su nivel de estrés.
- Conozca los valores de su presión arterial.

Mi lista de medicamentos

Lleve esta lista a su próxima cita con su doctor o visite a su farmacéutico y pídale que se la revise.

Nombre del medicamento	Instrucciones
<i>Aspirina (pastilla blanca)- adelgazador de sangre</i>	<i>Tomar una vez al día por la noche con los alimentos</i>

Nombre del medicamento	Instrucciones

Póngase en contacto con nosotros

**Texas Heart Disease and Stroke
Program**

Health Promotion and Chronic Disease
Prevention Section

MC 1945

PO Box 149347

Austin, TX 78714-9347

Teléfono: (512) 776-7111

Visítenos en línea en

www.dshs.state.tx.us/heart

Publicado en febrero de 2015

