

Semáforo para pacientes con hipertensión

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____



Zona verde

Me siento bien.

- Mantengo mi presión arterial en 130/80 o por debajo de este valor, o en el que mi médico/proveedor me recomienda: ____ / ____ .
- Tomé todos los medicamentos para la presión arterial.
- Estoy controlando mi estrés.
- _____
- _____

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Controlaré mi presión arterial con regularidad.
- Seguiré haciendo mi ejercicio habitual.
- Seguiré una dieta sana y baja en sodio (sal).
- Tomaré mi medicamento diario para la presión arterial como mi médico me lo recetó.
- Evitaré inhalar sustancias irritantes y humo del cigarrillo.
- Evitaré el consumo excesivo de alcohol.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Mis valores de presión arterial son superiores a los normales y tengo uno o más de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, mareos o sangrado nasal.
- Llevo tres o más valores de presión arterial por encima del normal.

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Seguiré tomando mis medicamentos diarios para la presión arterial como mi médico los recetó.
- Llamaré a mi médico/proveedor si mis síntomas no mejoran.
- _____
- _____
- _____



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Tengo un fuerte dolor de cabeza sin una causa conocida.
- Tengo un sangrado nasal que no se detiene.
- Me duele el pecho.
- Me siento confundido, desorientado, agitado o me cuesta mantenerme despierto.
- Tengo dificultad para respirar o una respiración acelerada.
- Estoy mareado o aturdido cuando me paro, o me desmayé.
- Tengo problemas de visión en uno o ambos ojos.

¡Busque ayuda!

Actúe AHORA:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:
- _____
- _____
- _____

