Semáforo para pacientes con hipertensión

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

Médico/proveedor:	
Teléfono:	



Zona verde

Me siento bien.

- 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 de lo 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

iMe 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:

•	
•	

,			



Mi registro de la presión arterial

Mi rango aceptable de	presión arterial es de	/	/
irii raiigo acoptable at	problem arteriar co ac		• /

RECORDATORIOS IMPORTANTES para tener en cuenta a la hora de medirse la presión arterial (PA):

- No haga ejercicio 30 minutos antes de medirse la PA.
- Descanse al menos 5 minutos antes de medirse la PA.
- Cuando se mida la PA:
 - Siéntese con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
 - El antebrazo debe estar apoyado en una superficie plana y la parte superior del brazo debe estar a la altura del corazón.

Anote su PA y muéstresela a su médico en cada visita.

Fecha	Hora	a.m.	Hora	p.m.
		/		
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
				/
		/		/
		/		/

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número mayor)	0	DIASTÓLICA mm Hg (número menor)
NORMAL	MENOS DE 120	Υ	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	Υ	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN (HIPERTENSIÓN) GRADO1	130-139	0	80-90
HIPERTENSIÓN (HIPERTENSIÓN) GRADO 2	140 O SUPERIOR	0	90 O SUPERIOR
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte a su médico inmediatamente)	SUPERIOR A 180	0	SUPERIOR A120

Fecha	Hora	a.m.	Hora	p.m.
				/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/
		/		/