

Mi primera visita para revisar la presión arterial



Información de mi médico

Nombre _____

Dirección _____

Número de teléfono _____

Mis medicamentos y afecciones actuales

Nombres de los medicamentos _____

Afecciones actuales _____

Notas

Preguntarle al médico

- ¿Cómo puedo mantener niveles saludables de presión arterial?
- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Necesito tomar medicamentos para la presión arterial alta?
- ¿Dónde puedo encontrar recursos sobre la alimentación saludable y la actividad física?

Cambios en el estilo de vida

Le preguntaré a mi equipo de atención médica sobre los siguientes cambios en el estilo de vida para ayudar a reducir mi presión arterial:

- Mantener un peso saludable
- Reducir el sodio (sal); leer las etiquetas de los alimentos
- Comer muchas verduras y frutas frescas, y limitar las grasas saturadas
- Limitar el alcohol (no más de 2 bebidas/día para los hombres, 1 bebida/día para las mujeres)
- Hacer actividad física de intensidad moderada (al menos 30 minutos al día la mayoría de los días)
- Controlar otras afecciones (p. ej., la diabetes)
- Tomar los medicamentos según las indicaciones

Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) para obtener consejos y recursos.

