



Metas relacionadas con la presión arterial: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la presión arterial es el paciente. Consulte a su proveedor de atención médica para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ya mismo.

Meta 1



Dieta

- Me alimentaré con una dieta saludable para el corazón con poco contenido de sal y grasas.
- Mi meta de consumo diario de sodio será de _____ mg por día.
- Limitaré el consumo de alcohol según las indicaciones de mi proveedor.

Meta 2



Actividad física

- Realizaré actividad física durante _____ minutos _____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Acordamos con mi proveedor que las actividades más adecuadas para mí son _____.
- Si siento dolor en el pecho, falta de aliento u opresión, solicitaré ayuda de emergencia.

Meta 3



Fumar

- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar.
- Consultaré a mi proveedor para saber cómo dejar el hábito y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.

Meta 4



Medicamentos

- Tomaré el (los) medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Me comunicaré con el proveedor si tengo algún problema.
- Si no comprendo las indicaciones, realizaré las preguntas necesarias.

Meta 5



Presión arterial

- Controlaré la presión arterial cada vez que acuda al consultorio.
- Alcanzaré mi meta relacionada con la presión arterial de _____.

Meta 6



Visitas al proveedor

- Asistiré a las citas con el proveedor aunque me sienta bien.
- Si hay algo que no comprendo, le realizaré las preguntas necesarias a mi proveedor.

Meta 7



Otros recursos de ayuda

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre la presión arterial elevada.
- Consideraré unirme a un grupo de apoyo.
- Le comunicaré a mi proveedor si me siento malhumorado, triste o estresado.

EMERGENCIAS:

Busque ayuda médica de emergencia si piensa que tiene síntomas de un ataque cardíaco, por ejemplo:

- 1) **Molestia o dolor en el pecho**
- 2) **Molestia en la parte superior del cuerpo (es decir, hombro, brazo o mandíbula)**
- 3) **Falta de aliento**
- 4) **Sudoración fría, náuseas o vértigo**