Manejar la presión arterial

Preguntas para hacerle al médico

Medición de la presión arterial

- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Cómo puedo medirme la presión arterial fuera del consultorio del médico?
- ¿Qué necesito saber para medirme correctamente la presión arterial?

Estilo de vida y hábitos

- ¿Qué alimentos o bebidas debo comer o evitar para ayudarme a mantener una presión arterial saludable?
- ¿Qué tipo de actividad física es adecuada para mí de forma regular?

Medicamentos para la presión arterial

- Si necesito comenzar a tomar medicamentos para la presión arterial, ¿cuál es el mejor para mí?
- Actualmente estoy tomando medicamentos para la presión arterial. ¿Necesito ajustar mi dosis o probar un nuevo medicamento? ¿Cómo va mi progreso?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos nuevos o actuales?
- ¿Con qué frecuencia debo volver a surtir el medicamento?
- ¿A qué hora del día debo tomar el medicamento para la presión arterial?
- ¿Debería tomarlo con o sin comida?
- ¿Qué debo hacer si olvido tomar el medicamento para la presión arterial?

Mis desafíos

Hablaré con el médico sobre cualquier desafío que tenga para medir o controlarme la presión arterial, que incluyen:

- ☐ Tomar medicamentos para la presión arterial a tiempo y en la cantidad adecuada
- ☐ Efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial
- ☐ Medirme la presión arterial por mi cuenta
- ☐ Hacer cambios saludables en el estilo de vida

Mi presión arterial objetivo es:

_____

Notas

_____

Visite **cdc.gov/bloodpressure** para obtener consejos y recursos.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division for Heart Disease and Stroke Prevention