

Es importante tomar las medicinas  
prescritas para la presión arterial

Si usted tiene presión arterial  
alta pregúntele a su médico

*Solicítele a su médico que le  
ayude a llenar esta información.*

**Medicinas para la Presión Arterial:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Instrucciones Especiales:**

.....  
.....  
.....

- ¿Cuáles es mi presión arterial?
- ¿Cuál debe ser mi meta de presión arterial?
- ¿Qué plan de alimentación debo seguir para bajar la presión arterial y perder peso?
- ¿Es seguro para mi realizar actividad física regularmente?
- ¿Cuál es el nombre comercial y genérico de mi medicina?
- ¿Cuáles son los efectos adversos de mi medicina?
- ¿A qué hora debo tomar la medicina para la presión arterial?
- ¿Debo tomarla con la comida?
- ¿Qué hago si se me olvida tomarme la medicina a la hora recomendada?



**Mi Tarjeta de Presión Arterial  
para la Billetera**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.  
Institutos Nacionales de Salud  
Instituto Nacional para el Corazón, el Pulmón y la Sangre  
Numero de publicación NIH No. 20-HL-8136S | Octubre 2020

## Usted puede controlar su presión arterial



*Colabore con su proveedor de salud.*

**Nombre del Proveedor:**

.....

**Número de Teléfono del Proveedor:**

.....

Para la mayoría de los adultos, la presión arterial saludable es usualmente menos de 120/80 mm Hg.

## Mi diario de presión arterial

**Fecha/Hora:**

**Presión Arterial:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mi Meta de Presión Arterial:**

## Cambios en el estilo de vida para reducir la presión arterial

Hable con su médico sobre los cambios en el estilo de vida recomendados para usted. Marque los cambios que usted va a seguir para bajar su presión arterial.

### Mis Cambios en Estilo de Vida:

- Siga el plan de alimentación DASH del NHLBI. Elija alimentos saludables para el corazón que sean bajos en sodio (sal).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga actividad física regularmente.
- Si toma alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, y dos si es hombre.
- Recuerde tomar su medicina para la presión arterial.

Encuentre más información en [www.nhlbi.nih.gov/hypertension](http://www.nhlbi.nih.gov/hypertension).