

## Preguntas para hacerle a su proveedor de salud sobre su presión arterial



Más de 100 millones de personas en los Estados Unidos tienen presión arterial alta, pero muchos no lo saben. La presión arterial alta usualmente no causa síntomas, pero puede tener serios efectos en su salud. Es importante saber cuál es su presión arterial, y como mantenerla en un rango saludable. Para asegurarse de que está en el rango saludable, chequéese su presión arterial con un proveedor de salud al menos una vez al año. Considere estos consejos cuando se prepare para su cita:

- Decida qué preguntas quiere hacer y considere escribirlas antes de su cita médica.
- Cuando se reúna con su proveedor de salud, asegúrese de hacer todas sus preguntas.
- Si no entiende algo que dice el proveedor de salud, pídale que se lo explique en una forma más clara.
- Tome apuntes para que los pueda revisar más tarde.

### Estas son algunas preguntas básicas que puede utilizar para empezar la conversación:

- ¿Cuál es mi presión arterial?
- ¿Qué significan los números de presión arterial en mi caso?
- ¿Necesito hacer algo con respecto a mi presión arterial?
- ¿Qué tan frecuente debo tomar mi presión arterial?



### Si tiene presión arterial saludable (usualmente menos de 120/80 mm Hg), pregunte

- ¿Qué puedo hacer para mantener mi presión arterial en este rango saludable?
- ¿Hay alguna cosa que deba evitar?

### Si tiene presión arterial alta (frecuentemente en 130/80 mm Hg o más alta), pregunte

- ¿Puede que alguna de mis medicinas (ordenadas por un médico o de venta libre), u otras condiciones de salud estén afectando mi presión arterial?
- ¿Qué puedo hacer para bajar mi presión arterial?
- ¿Debo hacer algún cambio en mi alimentación?
- ¿Perder peso me ayudará a bajar mi presión arterial? Si es así, ¿cuánto debería tratar de perder?
- ¿Me ayudaría hacer ejercicio? Si es así, ¿qué tan frecuente y por cuánto tiempo?
- ¿Me ayudaría hacer meditación, o simplemente estar más relajado?
- Si tomo o fumo, ¿me ayudará si dejo de hacerlo?
- ¿Debo comprar un monitor para chequear mi presión arterial, o está bien usar los monitores en la farmacia o el supermercado?
- ¿Qué significan mis números de presión arterial si estoy embarazada o estoy pensando en quedar en embarazo? ¿Debo hacer algo diferente antes, durante o después del embarazo?

## Si su proveedor le sugiere que compre un monitor de presión arterial, pregunte

- ¿Puede alguien en su oficina asegurarse de que el monitor esté funcionando bien, y de que yo lo esté usando correctamente?
- ¿Hay algún monitor que no sea muy caro, o que este cubierto por mi seguro de salud?
- ¿Qué tan frecuente debo usar el monitor en la casa para chequear mi presión arterial?
- ¿A qué hora del día debo chequearla?
- ¿Necesito mantener un registro de mi presión arterial? ¿Debo compartirlo con usted?
- Si me tomo la presión arterial y esta alta, ¿qué debo hacer?

## Si le prescriben medicina para la presión arterial, pregunte

- ¿Necesito tomarme la medicina con las comidas?
- ¿Debo tomarme la medicina en algún momento específico durante el día?
- ¿Qué debo hacer si no me tomo una dosis?
- ¿Puedo decidir dejar de tomar la medicina por mi cuenta?
- ¿Qué otros efectos me puede causar esta medicina? ¿Me producirá algunas limitaciones?
- ¿Esta medicina podría interactuar con alguna de las otras medicinas que estoy tomando?
- ¿Si voy a tener algún procedimiento médico o me pondrán una vacuna, debo tomar la medicina?
- ¿La medicina está actuando correctamente para mantener mi presión arterial en un rango saludable? Si no, ¿hay alguna otra medicina que yo pueda utilizar?
- Esta medicina me está causando efectos secundarios, ¿hay alguna otra medicina que yo pueda tomar?

## Nota

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aproveche al máximo su visita con su proveedor de salud. ¡Colaborar con su proveedor de salud le ayudará a mantener un corazón saludable!**

*The Heart Truth® (La Verdad sobre el Corazón)* ofrece más información sobre la presión arterial, recursos para llevar un registro de su presión arterial, información sobre estilos de vida saludable para el corazón, como seguir el plan de alimentación Enfoque Dietético para Parar la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés), y más. Visite <https://www.nhlbi.nih.gov/education/high-blood-pressure>.

