

Metas para el control de la hipertensión: ¿cuáles son?

La persona más importante para controlar la presión arterial es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Dieta

- Seguiré una dieta saludable para el corazón con bajo contenido de sal y grasas.
- Mi meta de consumo de sodio será de ___ mg por día.
- Limitaré mi consumo de alcohol.

Meta 2



Ejercicio

- Si el médico lo considera adecuado, realizaré algún ejercicio durante ___ minutos, ___ días por semana.*
- Mi médico y yo coincidimos en que las mejores actividades para mí son _____.
- Si siento dolor en el pecho, falta de aliento u opresión, solicitaré ayuda de emergencia.

Meta 3



Dejar de fumar

- Consultaré al médico acerca de los métodos para dejar de fumar.
- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si reincido, intentaré volver a dejarlo.

Meta 4



Medicamentos

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

Meta 5



Controlar la presión arterial

- Pediré que me tomen la presión arterial cada vez que acuda al consultorio.
- Llegaré a la meta de presión arterial de _____.

Meta 6



Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque me sienta bien.
- Si no comprendo algo, consultaré a mi médico.

Meta 7



Pedir ayuda

- Pediré ayuda cuando la necesite.
- Dedicaré tiempo a mi mismo.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o depresión.

EMERGENCIAS:

Si cree que está sufriendo un ataque cardíaco, solicite ayuda médica de emergencia de inmediato:

- 1) **Dolor o molestias en el pecho**
- 2) **Molestias en la parte superior del cuerpo (por ejemplo, en los hombros, brazos o mandíbula)**
- 3) **Falta de aliento**
- 4) **Sudor frío, náusea o vértigo**

*La actividad física puede ser peligrosa para personas con determinadas enfermedades. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física.