

DISMINUYE TU PRESIÓN ALTA:

APROVECHA AL MÁXIMO LA CITA CON TU MÉDICO

PREPARACIÓN

¿Cada cuánto tiempo te controlas la presión alta?

- ☐ Todos los días
- ☐ Alrededor de una vez a la semana
- ☐ Alrededor de una vez al mes
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

Si te mides la presión alta, ¿llevas un registro?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Estás tomando tus medicamentos según las indicaciones?

- ☐ Sí
- ☐ Por lo general
- ☐ A veces
- ☐ No

SUPERACIÓN DE LOS DESAFÍOS

Para consumir menos sal en mi alimentación, me gustaría hacer lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- ☐ Comprar alimentos con bajo contenido de sodio
- ☐ Probar la comida antes de agregarle sal
- ☐ Utilizar especias o hierbas sin sal
- ☐ Revisar las etiquetas de información nutricional para comprobar la cantidad de sodio
- ☐ Cocinar en casa más a menudo

Me cuesta controlar mi presión alta debido a los siguientes motivos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- ☐ No me gusta cómo me hace sentir el medicamento
- ☐ Tengo problemas para conseguir mi medicamento
- ☐ Tengo dificultades para cambiar mi alimentación
- ☐ Me cuesta ejercitarme con facilidad
- ☐ Es costoso
- ☐ Estoy estresado/No me siento bien
- ☐ Se me olvida lo que necesito hacer

Durante mi cita, me gustaría hablar sobre lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- ☐ Mis medicamentos
- ☐ Cómo controlar mi presión alta en casa
- ☐ Cómo disminuir el consumo de sal en mi alimentación
- ☐ Cómo hacer más ejercicio
- ☐ Cómo controlar mi peso
- ☐ Cómo dejar de fumar

PLANIFICACIÓN PARA EL ÉXITO

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparado lo siguiente:

1. Una lista completa de todos tus medicamentos (incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas)
2. Un lápiz y papel para tomar notas.

Hoy, mi presión alta está:

- ☐ Normal
- ☐ Elevada
- ☐ En fase 1
- ☐ En fase 2

Notas:

Mi próxima cita es el día::

_____ @ _____