

¿Por qué es tan importante controlar mi presión arterial?

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia:

- **Caminar por 30 minutos** cada día puede disminuir su presión arterial 10 puntos.
- **Perder de 5–10 libras** de peso puede bajar su presión arterial 5 puntos o más.
- **Dejar el tabaco** puede bajar su presión arterial de 5–10 puntos.

Antes de medirse la presión arterial:

- **No beba café** ni consuma tabaco durante, al menos, 30 minutos antes de realizar la medición.
- **Vaya al baño** antes de realizar la medición. Una vejiga llena puede modificar la lectura.
- **Siéntese con la espalda apoyada** contra el respaldo de la silla y los pies apoyados en el piso.

Su proveedor de salud:

Teléfono de su proveedor de salud:



Planilla de control y seguimiento de la presión arterial



Dobla aquí primero, con la impresión en exterior. Tape bordes exteriores.

Mi Presión Arterial																			
Fecha																			
Mi Presión Arterial																			
Fecha																			

Mi meta de presión arterial:

_____ / _____