

HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

www.acpfoundation.org

Hipertensión

La hipertensión es cuando se tiene la presión arterial alta. Si no se trata, la hipertensión puede conducir a un ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedad del riñón.



Aprenda a tomarse su presión arterial.



Encuentre tiempo para relajarse todo los días.



Pregúntele a su médico sobre sus medicamentos.

- Aprenda a tomarse su presión arterial.
- Anote en una libreta los resultados de su presión arterial todos los días y discútalo con su médico.
- Hable con su médico para fijar una meta para su presión arterial.
- Haga un plan para alcanzar esa meta.
- Tal vez usted podría reducir su presión arterial solo con una dieta apropiada y ejercicio. Tome su medicamento para la presión arterial con regularidad.

Durante su visita al consultorio la oficina de su doctor o la clínica:

- **Pregúntele** sobre su dieta incluyendo la sal, las grasas y el alcohol.
- **Pregúntele** sobre el ejercicio.
- **Pregúntele** sobre su peso saludable.
- Encuentre tiempo para relajarse todos los días.
- No fume.
- Haga citas regulares con su médico y realícelas.

Antes de comenzar a tomar su medicamento para la presión arterial, hágale estas preguntas a su médico o farmacéutico:

- ¿Cuántas veces al día debo tomar mi medicamento? _____
- ¿A qué hora debo tomar mi medicamento? _____
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar mi medicamento? _____
- ¿Debo tomar mi medicamento con o sin alimento? _____
- ¿Existe algún alimento o bebida que no deba comer o beber mientras tome este medicamento? _____
- ¿Puedo tomar mi medicamento junto con otros medicamentos? _____
- Si se me olvida tomar mi medicamento, ¿qué debo hacer? _____
- Si el envase del medicamento tiene etiquetas de advertencia, ¿qué significan? _____
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de mi medicamento para la presión? _____

Producido gracias al apoyo de **Forest Laboratories, Inc.**

Para obtener más información, vea www.MedlinePlus.gov y busque por "Hipertensión."

©2012 ACP Foundation



AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS
FOUNDATION