

Un abordaje de equipo en el control de la presión arterial Mi diario de presión arterial:



Proveedor de atención primaria (PC):

Teléfono: _____

Proveedor dental (DP):

Teléfono: _____

Próxima cita con el médico de atención primaria:

Próxima cita con el dentista: _____

Controle regularmente su presión arterial con su médico, dentista u otro profesional de la salud.

KNOW YOUR NUMBERS

NORMAL BLOOD PRESSURE

BELOW 120
BELOW 80



Mi presión arterial Tarjeta personal

 VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

vdh.virginia.gov/heart-disease/

¿Qué significan los números?

Tómese la presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número superior)	y/o	DIASTÓLICA mmHg (número inferior)
NORMAL	MÁS BAJA DE 120	y	MÁS BAJA DE 80
ALTA	DE 120 A 129	y	MÁS BAJA DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1	DE 130 A 139	o	DE 80 A 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
<u>CRISIS HIPERTENSIVA</u> (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

- Tome la presión arterial todos los días y a la misma hora del día.
- No use productos con nicotina, no consuma bebidas con cafeína o alcohol ni haga ejercicio 30 minutos antes de tomarse la presión arterial. Vacíe la vejiga antes de tomarse la presión arterial.
- Relájese y siéntese con la espalda recta, el brazo ligeramente flexionado y apoyado sobre una mesa con la palma de la mano hacia arriba. Los pies deben estar apoyados en el suelo.
- Coloque el brazalete de forma segura, pero no demasiado apretado, en la parte superior del brazo desnudo (aproximadamente una pulgada por encima del codo). El brazalete debe estar al mismo nivel que el corazón.
- Siga las indicaciones de la máquina de presión arterial para comenzar a tomarla.
- Cada vez que tome la presión arterial, hágalo de dos a tres veces, con una diferencia de un minuto y escriba los resultados.
- Comparta todos los resultados con su proveedor de atención médica.

Esto es posible gracias a la colaboración interprofesional.

