

WHAT YOU CAN DO

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 discútalos con su médico.
 - Hable con su médico para fijar una meta para su presión arterial.
 - Haga un plan para alcanzar esa meta.
 - Tome su medicamento para la presión arterial con regularidad.
- Mi presión arterial _____

Pregúntele a su médico sobre su dieta incluyendo la sal, las grasas y el alcohol. Coma más frutas y vegetales.

Pregúntele a su médico sobre el ejercicio.

Pregúntele a su médico sobre su peso saludable.

Encuentre tiempo para relajarse todos los días.

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? _____

Producido gracias al apoyo de **Novartis Pharmaceutical Corporation**

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