

Use esta tarjeta de billetera para rastrear su presión arterial. Presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso” porque usted podría tenerla sin saberlo. Tomar un rol activo en el control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir enfermedades serias, tal como ataque cardíaco, apoplejía y enfermedad del riñón.

¿Cómo rastreo mi presión arterial?

- Tome su presión arterial cada día.
- Siéntese por 5 minutos con su espalda recta y apoyada y sus pies planos en el piso.
- Su brazo debe estar apoyado en superficie plana y la parte superior del brazo a nivel del corazón.
- Asegúrese de que el manguito se ajusta.
- No fume, tome cafeína o haga ejercicio por 30 minutos antes de tomar su presión arterial.

Ayude a mantener su corazón saludable...

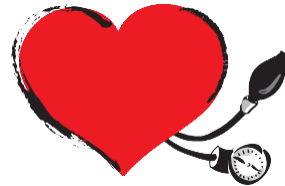
- Haga 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días.
- Coma frutas frescas y vegetales. Evite alimentos altos en sal y grasa.
- Tome alcohol en moderación.
- Evite el estrés.
- No use productos de tabaco.
- **¡Chequee su presión arterial regularmente!**

eat well
live well™

for healthy
blood pressure



Mi rastreador de presión arterial



eat well
live well™

for healthy
blood pressure

¿Qué significa mi presión arterial?

Categoría de Presión	Sistólica (Número superior)		Diastólica (Número inferior)
Normal (verde)	Menos de 120	Y	Menos de 80
Pre-hipertensión (amarillo)	120-139	U	80-89
Alta (rojo)			
Etapa 1	140-159	ó	90-99
Etapa 2	160 o más	ó	100 o más

Verde significa... ¡Adelante! Usted tiene presión arterial saludable. Siga una dieta saludable y haga ejercicio regularmente. Siga tomando cualquier medicina prescrita por su doctor para ayudar a controlar su presión arterial.

Amarillo significa... Sea cauteloso. Tiene pre-hipertensión que significa que está a riesgo de desarrollar presión arterial alta. Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de los pasos que puede tomar para bajar su presión arterial.

Rojo significa... ¡Deténgase y obtenga ayuda! Vea a su proveedor de servicios de salud inmediatamente para controlar su presión Arterial.

Mis metas para la presión arterial son _____

Fecha/Hora	Lugar	Presión arterial
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____