



Para prepararse para su cita, asegúrese de:

1. Haber tomado sus medicamentos durante el día.
2. Llevar consigo su tensiómetro de uso doméstico, si lo tiene.
3. Llevar consigo su registro de tensión arterial.
4. Llevar una lista completa de todos sus medicamentos (incluidos los de venta sin receta, vitaminas y suplementos a base de plantas medicinales).
5. Llevar un bolígrafo y papel para tomar notas.

Antes de su cita

¿Con qué frecuencia se toma la tensión arterial?

- Todos los días
- Alrededor de una vez a la semana
- Alrededor de una vez al mes
- Rara vez
- Nunca

Si se toma la tensión arterial, ¿lleva un registro?

- Sí
- No

¿Toma sus medicamentos siguiendo las indicaciones del médico?

- Sí
- Normalmente sí
- A veces
- No

Durante su cita

Durante mi cita, me gustaría hablar de (elijá todas las opciones que correspondan):

- Mis medicamentos
- El control de mi tensión arterial en casa
- La reducción de la sal en mi dieta
- La práctica de más ejercicio
- El control de mi peso
- La posibilidad de dejar de fumar
- El control de mi consumo de alcohol

Me resulta difícil controlar la tensión arterial porque (elijá todas las opciones que correspondan):

- No me gusta la forma en que me hace sentir la medicación
- Tengo problemas para obtener la medicación
- Tengo problemas para cambiar mi dieta
- No puedo practicar ejercicio con facilidad
- Es caro
- Estoy estresado/a
- No me siento bien
- Se me olvida lo que tengo que hacer



Cómo prepararse para su cita

Para reducir la cantidad de sal en mi dieta, me gustaría (elijá todas las opciones que correspondan):

- Comprar alimentos con bajo contenido de sodio
- Probar antes de añadir sal

- Utilizar especias/plantas aromáticas sin sal
- Consultar la cantidad de sodio en las etiquetas
- Cocinar en casa con más frecuencia

Principales conclusiones de su cita

Hoy mi tensión arterial es:

—

mm Hg

- Tensión arterial normal
- Tensión arterial alta
- Hipertensión de grado 1
- Hipertensión de grado 2

	Sistólica	Diastólica
Tensión arterial normal	<120	<80
Tensión arterial alta	120-129	<80
Hipertensión de grado 1	130-139	80-89
Hipertensión de grado 2	≥140	≥90

Mi plan de acción contra la hipertensión

Notas:

Plan de acción contra la hipertensión

Cómo tomar la tensión arterial:

1. **Siéntase cómodo:** Dos minutos antes de tomar una lectura, siéntese en una posición cómoda, con los dos pies apoyados en el suelo.
2. **Coloque el brazo en la posición correcta:** Apoye el brazo sobre una mesa para que el tensiómetro esté más o menos a la misma altura que el corazón.
3. **Anote los valores de tensión arterial:** Utilice el registro situado en la parte inferior de esta página. Lleve este registro con usted a todas las citas con su médico.

Lectura inicial de la tensión

—

mm Hg

Fecha:

Objetivo de tensión arterial

—

mm Hg

Niveles de tensión arterial

Categoría	Tensión arterial en el consultorio		Tensión arterial en casa
	Sistólica	Diastólica	
Tensión arterial normal	<120	<80	<120/80
Tensión arterial alta	120-129	<80	120-129/<80
Hipertensión de grado 1	130-139	80-89	130-139/80-89
Hipertensión de grado 2	≥140	≥90	≥135 y/o ≥ 85

Notas:

Registre al dorso de esta hoja su plan de acción individualizado contra la hipertensión

Mi plan individualizado de control de la tensión arterial

Objetivo	Acción	Plazo

Mida la tensión arterial aproximadamente a la misma hora todos los días:

Nota: no se mida la tensión arterial en las dos horas siguientes al consumo de cafeína.

- Tome **dos lecturas** por la mañana.
- Tome **dos lecturas** por la noche.

Cómo tomar la tensión arterial:

1. **Siéntase cómodo:** Dos minutos antes de tomar una lectura, siéntese en una posición cómoda, con los dos pies apoyados en el suelo.
2. **Coloque el brazo en la posición correcta:** Apoye el brazo sobre una mesa para que el tensiómetro esté más o menos a la misma altura que el corazón.
3. **Anote los valores de tensión arterial:** Utilice el registro situado en la parte inferior de esta página. Lleve este registro con usted a todas las citas con su médico.

Mi objetivo de tensión arterial:

—

mm Hg

Mis lecturas diarias de la tensión arterial:

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/
FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/
FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/
FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/
FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/

FECHA	MAÑANA	MAÑANA	NOCHE	NOCHE
	/	/	/	/



Diario de alimentos y bebidas

Utilice este diario de alimentos y bebidas para controlar su dieta. Su profesional sanitario puede revisarlo con usted para ayudarle a tomar decisiones más saludables que le ayudarán a lograr sus objetivos en relación con la tensión arterial.

Lunes	
Hora del día	Qué comí y bebí

Martes	
Hora del día	Qué comí y bebí

Miércoles	
Hora del día	Qué comí y bebí

Jueves	
Hora del día	Qué comí y bebí

Cómo seleccionar un tensiómetro digital de uso doméstico

Muchas compañías de seguros no pagan los tensiómetros digitales de uso doméstico, aunque sean importantes para conocer su estado de salud. He aquí algunos consejos para elegir el tensiómetro adecuado para usted.

- Evite los tensiómetros de muñeca
- Utilice una cinta métrica para medir el brazo, colocándola a medio camino entre el codo y el hombro, y elija el tamaño de tensiómetro correcto según esta medición.
- Compre un tensiómetro validado que garantice mediciones precisas
- Un tensiómetro más caro no tiene por qué ser mejor
- Si su tensiómetro no aparece en la lista, póngase en contacto con su médico, que le concertará una cita con el personal de enfermería para comparar su tensiómetro con un tensiómetro del consultorio.
- Debe medir la tensión arterial dos veces por la mañana y dos veces por la noche, entre 3 y 7 días por semana, y anotar las lecturas en su registro de tensión arterial para revisarlas con su médico.

Tensiómetros recomendados

Fuente: validatebp.org

Marca	Nombre	Número de modelo	Imagen	Tamaños de tensiómetros	Precio (a diciembre de 2022)	Dónde comprar (a diciembre de 2022)
OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		Adulto (22-42 cm)	\$34.52- \$55.50	https://bit.ly/omron3series
Welch Allyn	Tensiómetro digital Welch Allyn Home®, serie 1700	H-BP100SBP		Estándar (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	\$99.99	https://bit.ly/welchallyn1700
GreaterGoods	Tensiómetro Greater Goods	0040, 0604, 0664		Estándar (22-42 cm)	\$39.95- \$67.88	https://bit.ly/greatergoodsbp

Los tensiómetros indicados son solo sugerencias, existen muchos otros tensiómetros validados que puede utilizar. En validatebp.org encontrará más tensiómetros de uso doméstico validados.

El manejo de la **presión arterial**

La presión arterial alta (la hipertensión) es peligrosa y puede ponerle en un riesgo más alto de tener ataques cardíacos y derrames cerebrales.



Tómese la presión arterial regularmente.

La presión arterial alta usualmente no tiene síntomas y a menudo solo la detectan durante chequeos de rutina.

La presión arterial normal es 120/80 o menos.

Si tiene la presión arterial alta, hable con su médico de Mount Sinai acerca de cómo puede bajarla. Esto puede incluir cambios en el estilo de vida o medicamentos.

Elegir **opciones sanas** puede ayudarle a mantener su presión arterial normal. También puede ayudar a bajar la presión arterial que está muy alta.



Coma alimentos saludables.

Coma vegetales, frutas y granos integrales. Limite las carnes grasas y los productos lácteos de leche entera.



Limite el alcohol.

No tome más de 1 o 2 bebidas al día.



Haga ejercicios todos los días.

Encuentre maneras de hacer ejercicios que disfrute, como caminar con un amigo.



Evite las comidas saladas.

Esto incluye las comidas pre-empacadas, procesadas y preparadas. Cocine en casa en vez de comer afuera.



No fume.

Esto incluye los vaporizadores y cigarrillos electrónicos.



Reduzca su estrés.

Asegúrese de dormir lo suficiente y de encontrar tiempo para relajarse y hacer las cosas que disfruta hacer.



Si desea saber más, escanee el código QR