



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



Mount Sinai

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: