

# Manejar la presión arterial



## Preguntas para hacerle al médico

### Medición de la presión arterial

- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Cómo puedo medirme la presión arterial fuera del consultorio del médico?
- ¿Qué necesito saber para medirme correctamente la presión arterial?

### Estilo de vida y hábitos

- ¿Qué alimentos o bebidas debo comer o evitar para ayudarme a mantener una presión arterial saludable?
- ¿Qué tipo de actividad física es adecuada para mí de forma regular?

### Medicamentos para la presión arterial

- Si necesito comenzar a tomar medicamentos para la presión arterial, ¿cuál es el mejor para mí?
- Actualmente estoy tomando medicamentos para la presión arterial. ¿Necesito ajustar mi dosis o probar un nuevo medicamento? ¿Cómo va mi progreso?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos nuevos o actuales?
- ¿Con qué frecuencia debo volver a surtir el medicamento?
- ¿A qué hora del día debo tomar el medicamento para la presión arterial?
- ¿Debería tomarlo con o sin comida?
- ¿Qué debo hacer si olvido tomar el medicamento para la presión arterial?

## Mis desafíos

Hablaré con el médico sobre cualquier desafío que tenga para medir o controlarme la presión arterial, que incluyen:

- Tomar medicamentos para la presión arterial a tiempo y en la cantidad adecuada
- Efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial
- Medirme la presión arterial por mi cuenta
- Hacer cambios saludables en el estilo de vida



**Mi presión arterial objetivo es:**

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://cdc.gov/bloodpressure) para obtener consejos y recursos.

