

# DISMINUYE TU PRESIÓN ALTA:

## APROVECHA AL MÁXIMO LA CITA CON TU MÉDICO

### PREPARACIÓN

¿Cada cuánto tiempo te controlas la presión alta?

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

Si te mides la presión alta, ¿llevas un registro?

- Sí
- No

¿Estás tomando tus medicamentos según las indicaciones?

- Sí
- Por lo general
- A veces
- No

### SUPERACIÓN DE LOS DESAFÍOS

Para consumir menos sal en mi alimentación, me gustaría hacer lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Comprar alimentos con bajo contenido de sodio
- Probar la comida antes de agregarle sal
- Utilizar especias o hierbas sin sal
- Revisar las etiquetas de información nutricional para comprobar la cantidad de sodio
- Cocinar en casa más a menudo

Me cuesta controlar mi presión alta debido a los siguientes motivos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- No me gusta cómo me hace sentir el medicamento
- Tengo problemas para conseguir mi medicamento
- Tengo dificultades para cambiar mi alimentación
- Me cuesta ejercitarme con facilidad
- Es costoso
- Estoy estresado/No me siento bien
- Se me olvida lo que necesito hacer

Durante mi cita, me gustaría hablar sobre lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Mis medicamentos
- Cómo controlar mi presión alta en casa
- Cómo disminuir el consumo de sal en mi alimentación
- Cómo hacer más ejercicio
- Cómo controlar mi peso
- Cómo dejar de fumar

### PLANIFICACIÓN PARA EL ÉXITO

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparado lo siguiente:

1. Una lista completa de todos tus medicamentos (incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas)
2. Un lápiz y papel para tomar notas.

Hoy, mi presión alta está:

- Normal
- Elevada
- En fase 1
- En fase 2

Notas:

Mi próxima cita es el día::

@