

Plan de acción para la presión arterial alta



Este plan de acción está diseñado para ayudar a los pacientes y a sus cuidadores a saber qué medidas tomar para controlar los síntomas de la presión arterial alta. Este plan incluye tres zonas: verde, amarilla y roja. Si se encuentra en la zona verde, sus síntomas están bajo control. Si se encuentra en la zona amarilla, es posible que su presión arterial alta (también llamada “hipertensión”) no esté controlada. Si se encuentra en la zona roja, puede que deba llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias.

Este Plan de acción se desarrolló siguiendo las pautas estándar para la hipertensión, pero es importante que lo revise con su médico. Es posible que le indique otras medidas que usted deba adoptar cuando surjan los síntomas.

Zona verde: Hoy me siento bien.

- La presión arterial (presión) está controlada.
- Niveles normales de energía.

Categoría de la Presión	Sistólica	y/o	Diastólica
Presión arterial normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Presión arterial elevada (alta)	Entre 120 y 129	y	Menos de 80

Qué hacer:

- Tome los medicamentos según recetados.
- Registre las mediciones de la presión arterial en el hogar.
- Consuma una dieta baja en sodio (sal).
- Baje de peso, si se lo indica su médico.
- Haga ejercicio según las indicaciones de su médico.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación.
- Acuda a sus citas médicas.

Zona amarilla: No me siento tan bien.

- La presión arterial (presión) es alta.
- Los síntomas, si los hay, pueden incluir dolor de cabeza, ansiedad, algo de dificultad para respirar o fatiga. Recuerde que la presión alta, a menudo, puede no presentar ningún síntoma.

Categoría de la Presión	Sistólica	y/o	Diastólica
Presión alta (hipertensión en Etapa 1)	Entre 130 y 139	o	Entre 80 y 89
Presión alta (hipertensión en Etapa 2)	140 o más	o	90 o más

Qué hacer:

- Tome los medicamentos según recetados.
- Revise su presión nuevamente después de descansar durante 5 a 10 minutos. Asegúrese de que sus pies estén planos en el piso, que la espalda esté erguida y que el brazo esté al nivel del corazón.
- Si su presión permanece en el rango de Etapa 2, comuníquese con su médico para obtener asesoramiento.

Zona roja: Necesito ayuda ahora.

- La presión arterial (presión) es demasiado alta.
- Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, cambios en la visión, falta de aire, malestar en el pecho o sensación de confusión. Recuerde, incluso una presión demasiado alta puede no tener síntomas.

Categoría de la Presión	Sistólica	y/o	Diastólica
Crisis hipertensiva	Superior a 180	y/o	Superior a 120

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas o acuda a la sala de emergencias más cercana (o llame al 911).

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono de mi médico: _____

