

Tu Presión Sanguínea Plan de Control

Tú y tu profesional médico formularán un plan para bajar tu presión a un rango sano. Este plan será único para ti.

Como todo plan de control para la presión, incluirá hacer cambios de estilo de vida, como: Comer más sano y limitar sal; ser más activo físicamente; mantener un peso saludable; manejar el estrés; dormir suficiente; dejar de fumar, si lo haces.

Quizá tu plan también incluya tomar medicina para bajar tu presión arterial.

Es importante que cheques tu presión regularmente. Quizá tu profesional médico recomiende que lo hagas en casa. Te checarán la presión en cada cita médica.

En base a estos resultados, tú y tu profesional médico harán cambios a tu plan, si es necesario.

Tal vez necesites cambiar tus medicinas, alimentos o nivel de actividad.

Pero no hagas cambios sin antes hablar con tu profesional médico.

Las citas médicas regulares te motivan a estar en buen camino. La presión arterial alta es tratable. Siguiendo tu plan ayudará a reducir tu riesgo de problemas serios.