

Presión Arterial Alta: Aprovecha al Máximo el Monitoreo en Casa

Al usar un monitor de presión arterial en casa, te ayuda a comprobar si tu tratamiento para la presión arterial está funcionando y eso te da más control de tu salud.

Mi médico dijo que podría bajar mi presión, si bajaba de peso. Empecé a tratar de comer mejor y hacer más ejercicio.

Lo había intentado antes, pero fue muy difícil para mí mantenerme en el camino y volví a subir de peso. Pero ahora voy con un amigo a pasear en bicicleta.

Saber que cuenta conmigo, hace más fácil seguir haciendo ejercicio. Me siento mejor, incluso me he dado cuenta de que vamos más lejos.

Además de controlar mi peso, también controlo mi presión arterial en casa y hago un seguimiento de mis números.

Cuando bajé de peso, mi presión arterial mejoró. Eso me motivó a mantenerme comprometido con mejores hábitos.

Mi doctor sugirió cambios que me ayudarían a bajar mi presión arterial. Para mantener esos cambios, empecé una nueva rutina matutina.

En cuanto me levanto, me tomo la presión. Después hago mi yoga.

También hago meditación unos minutos, Mi nueva rutina matutina me mantiene encaminada.

Y animada a seguir adelante, porque veo que mi presión arterial va mejorando”.

Tomé por un tiempo medicamentos para presión, pero los dejé. La siguiente vez que me revisaron, la presión, estaba muy alta.

Le comenté a mi médico que dejé de tomar la medicina porque me sentía muy cansada. Dijo que había diferentes medicamentos que podíamos probar.

Me dio la receta para un medicamento nuevo y me pidió que hiciera un experimento. Me hizo que comprara un monitor de presión arterial y empezara a tomar mis lecturas en casa.

Bueno, admito que tenía razón. Las nuevas pastillas no me afectan, y puedo ver que mi presión arterial ha bajado.

Ahora, me tomo la presión diario, porque me siento satisfecha al ver lo bien que lo estoy haciendo.

Si estás listo para tomar un papel activo en tu salud, un monitor de presión arterial en casa es lo que necesitas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Presión Arterial Alta: Aprovecha al Máximo el Monitoreo en Casa

Revisando y anotando tus lecturas, verás como tu tratamiento y tus hábitos afectan tu presión arterial.

Ese conocimiento da poder-- el poder para hacerte cargo de tu salud.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

