

# HERRAMIENTA ZONA | La presión alta



## Recordar:

- ✓ Asista a las citas con el médico.
- ✓ Lleve todos sus medicamentos a cada cita con el médico.
- ✓ Pregúntele a su médico acerca de vacunarse contra la neumonía.
- ✓ Vacúnese contra la gripe y la vacuna contra el COVID todos los años.

### Zona VERDE: Gran control

- La presión arterial alta generalmente NO tiene ningún síntoma
- Sin dolores de cabeza, hemorragias nasales
- La presión arterial está dentro del objetivo de:  
\_\_\_\_\_ sistólica (número superior)  
\_\_\_\_\_ diastólica (número inferior)

### Zona VERDE significa que debería:



- Sus síntomas están bajo control
- La acción:
  - Tome los medicamentos según lo ordenado
  - Controlar la presión arterial periódicamente
  - Mantenga el peso bajo control
  - Siga hábitos alimenticios saludables
  - hacer ejercicio regularmente

### Zona AMARILLA: Advertencia

#### ¡Llame a su médico!

- Presión arterial repetida fuera de su rango normal – recuerde, las presiones arteriales muy altas no tendrán síntomas
- Zumbido en los oídos
- El dolor de cabeza
- El mareo
- La náusea
- Falta de aliento
- Palpitaciones cardíacas (un corazón que late rápidamente, revolotea o palpita)
- La hemorragia nasal
- La ansiedad

### Zona AMARILLA significa que debo:



- Es posible que necesite cambiar sus medicamentos
- La acción:
  - Deje de hacer ejercicio vigoroso
  - **Llame a su enfermera de salud en el hogar**  
\_\_\_\_\_  
(número de teléfono de la agencia)
  - **O llame a su médico**  
\_\_\_\_\_  
(número de teléfono del médico)

### Zona ROJA: Emergencia

- Dolor torácico severo
- Dolor de cabeza intenso, acompañado de confusión y visión borrosa
- Náuseas y vómitos
- Ansiedad grave
- Dificultad respiratoria grave
- Confusión repentina, dificultad para hablar o comprensión
- Entumecimiento o debilidad repentinos en la cara, el brazo, O • convulsiones
- De la pierna no responde

### Zona ROJA significa que debo:



- **Actúa rápido... ¡La presión arterial alta es grave!**
- **Llame al 9-1-1 y solicite una ambulancia al Departamento de Emergencias**



Este material fue preparado por el West Virginia Medical Institute y modificado por Alliant Health Solutions, una Red de Innovación de Calidad – Organización para la Mejora de la Calidad (QIN – QIO) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones oficiales o la política de CMS o HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específicos en el presente documento no constituye una aprobación de dicho producto o entidad por parte de CMS o HHS. No. de publicación 12SOW-AHS-QIN-QIO-TO1-PCH-5744-04/30/24

# MI REGISTRO DE TENSIÓN ARTERIAL

Pruebe estos consejos para controlar su tensión arterial en casa:

- Tómese la tensión siempre a la misma hora todos los días.
- Realice al menos dos lecturas, con uno o dos minutos de diferencia.
- Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) para saber cómo medir correctamente su tensión arterial.



Fecha	Por la mañana			Por la noche		
	Tiempo de lectura	Lectura 1	Lectura 2	Tiempo de lectura	Lectura 1	Lectura 2
Sept. 1, 2022	8 a.m.	139/82	141/82	6 p.m.	145/85	142/83

Este material ha sido elaborado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y modificado por Alliant Health Solutions, a Quality Innovation Network – Quality Improvement Organization (QIN – QIO) under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. Publication No. 12SOW-AHS-QIN-QIO-TO1-NH-TO1-PCH-5514-03/29/24