



ACTÚA R.Á.P.I.D.O.

- R** Rostro caído
- Á** Alteración del equilibrio
- P** Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna
- I** Impedimento visual repentino
- D** Dificultad para hablar
- O** Obtén ayuda

Busque ayuda inmediatamente si presenta cualquier signo o síntoma de ictus. Actuar con rapidez puede atenuar o incluso revertir las lesiones cerebrales provocadas por un ictus. Los signos y síntomas pueden no ser los mismos en todas las personas. Siga las recomendaciones de su médico.

VERDA ZONA **Sigo mi plan de cuidados**

- Sigo las instrucciones de mi equipo médico sobre ejercicio, dieta o terapia.
- Mi equipo asistencial y yo fijamos mi objetivo de tensión arterial entre ____ y ____.

Acciones: Fijar objetivos para reducir el riesgo de ictus

- Acudir a todas las citas
- Tomar mis medicamentos según lo prescrito
- Tomarme la tensión con regularidad
- Hablar con mi equipo médico sobre otras formas de reducir el riesgo de ictus.

AMARILLA ZONA **Mi salud necesita atención**

- Mi tensión arterial está ligeramente por encima de lo que me dijo el médico que debía estar. Debería estar entre _____ y _____.
- **Mi presión arterial es ahora:** _____
- No he podido tomar uno o varios de mis medicamentos.
- Me quedan menos de tres días de medicación y no tengo reposición, o no puedo conseguir mi medicación ahora.
- Tengo mareos ocasionales, pero se me pasan.
- Tengo dolores de cabeza que no son habituales en mí.
- Tengo debilidad o entumecimiento breve o temporal de brazos o piernas, pero desaparece.
- No puedo seguir mi plan de cuidados en cuanto a ejercicio, dieta o terapia.

Actúa ya

Ponerme en contacto con mi médico y compartir mis síntomas y cualquier dificultad para seguir mi plan de cuidados:

Doctora: _____ **Teléfono #:** _____

ROJA ZONA **Mi salud necesita atención**

Hombres y mujeres:

- Caída de la cara o entumecimiento de un lado.
- Debilidad o entumecimiento de un lado del brazo
- Dificultad para hablar
- Nuevos problemas de visión
- Dificultad para caminar o falta de coordinación
- Dolor de cabeza intenso

Las mujeres también pueden experimentar:

- Debilidad general
- Desorientación y confusión o problemas de memoria
- Fatiga
- Náuseas o vómitos

Actúa rápido

- **Llame al 9-1-1 y diga**, "Necesito ayuda **inmediatamente**. Podría estar sufriendo un ictus."
- **NO** intente conducir usted mismo hasta el hospital.

- ✓ Anote la hora de inicio de los síntomas.
- ✓ Desbloquee la puerta para que puedan entrar los socorristas.
- ✓ Guarde en la nevera una lista de los medicamentos y suplementos que esté tomando.

Síntomas de ictus y señales de alerta. www.stroke.org. (2024). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>



Utilice este código QR o el enlace anterior para obtener más información sobre la prevención y el tratamiento del ictus.

Este material fue preparado por Alliant Health Solutions, una Red de Innovación de Calidad - Organización de 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 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 específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. 1250W-AHS-QIN-QIO-TO1-NH-TO1-PCH-5972-07/02/24

MI REGISTRO DE TENSIÓN ARTERIAL

Pruebe estos consejos para controlar su tensión arterial en casa:

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



Fecha	Mañana			Por la noche		
	Tiempo de lectura	Lecturas 1	Lecturas 2	Tiempo de lectura	Lecturas 1	Lecturas 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, una Red de Innovación de Calidad - Organización de 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 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 específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. 12SOW-AHS-QIN-QIO-TO1-NH-TO1-PCH-5514-03/29/24