



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Toolbox Talks

## Colabore con Su Médico para Controlar Su Presión Arterial Alta

### Trabajando juntos para afinar su tratamiento de la presión arterial

Según las recomendaciones de la AHA, las personas que están siendo tratadas pero que aún no alcanzan su meta de presión arterial deberían ser una prioridad de la atención médica. La clave para un mejor control es una buena colaboración entre médico y paciente.

#### La Colaboración es Clave

Si usted es uno de los millones de estadounidenses que luchan contra la presión arterial alta (HBP o hipertensión), aquí tiene algunas soluciones para ayudarlo a colaborar con su proveedor de atención médica y a controlar su presión arterial:

- **Pregunte por su presión arterial en su chequeo anual.** Si es alta, revise su presión arterial regularmente entre las citas, como en casa o en una farmacia con un monitor de presión arterial.
- **Haga un seguimiento con su médico** basándose en sus recomendaciones.
- **Conozca sus números.** Aprenda lo que significan los números de su presión arterial para usted y su salud.
- **Haga su propio seguimiento.** Mantenga un registro de sus medicamentos, niveles de presión arterial y preguntas para hacerle a su médico a medida que vienen a la mente.
- **Sea flexible.** Puede tomar un tiempo para llegar a su meta de presión arterial. También puede tomar más de un medicamento además de cambios en el estilo de vida para llegar allí. Manténgase en contacto con su proveedor de atención médica a lo largo del camino para crear el mejor plan para usted.
- **Conózcase a sí mismo.** ¿Qué le impide mantenerse al día con sus medicamentos? ¿De comer sano? ¿De perder peso? Tenga en cuenta sus barreras para mejorar la salud y hable con su médico sobre ellos. Su proveedor o clínica puede tener sugerencias o conocer programas que pueden ayudar.

Una vez que su programa de tratamiento se convierte en rutina, mantener una presión arterial baja es más fácil. Recuerde que, al controlar su presión arterial, está disminuyendo el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otras afecciones graves.

#### Preguntas frecuentes:

##### ¿Cómo sé mis números?

¡La supervisión constante es clave! Los rastreadores le ayudan a notar cuál es su "normal" personal.

#### Preguntas de discusión:

- ¿Cómo encontró a su médico de atención primaria?
- ¿Cuál es la barrera más grande para ir a un chequeo anual?