

Presión arterial alta — *Plan personal de acción*

Yo puedo hacerme cargo

Usted está a cargo de controlar su presión arterial alta e Intermountain Homecare & Hospice (cuidados en el hogar y cuidados paliativos) le pueden ayudar. A continuación encontrará herramientas que lo ayudarán a desarrollar su propio plan de acción y a llevar un registro de su progreso en casa.



Mi plan personal con MAPAS de PA

MAPAS de PA significa Medicamentos, Actividad, Peso, Alimentos, Síntomas de la presión arterial (BP MAWDS, por su sigla en inglés). Marque las casillas de las cosas que le gustaría trabajar para controlar su presión arterial alta.

- Tomar mi **Medicamento** como lo recetó el médico
- Ejercitarme y mantenerme **Activo**
- Mantener un **Peso** saludable
- Comer **Alimentos** saludables
- Dejar de **Fumar** y controlar el **Estrés**
- Acudir a mi médico** regularmente

MEDICAMENTO — Consulte la página 9 de los Principios básicos de la presión arterial

Revise los tipos de medicamentos que usted toma (a continuación y en la siguiente página).

Después, **haga un círculo alrededor del nombre del medicamento o escríbalo** en el frasco de píldoras.

- El inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ACE** por su sigla en inglés) — Ayuda a abrir los vasos sanguíneos lo que facilita el bombeo de su corazón y baja la presión arterial.

lisinopril (Prinivil, Zestril)
benazepril (Lotensin)
enalapril (Vasotec)
quinapril (Accupril)
ramipril (Altace)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el: _____

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

Tos, mareos, dolor de cabeza, somnolencia, debilidad

- El bloqueador de los receptores de angiotensina (ARB** por su sigla en inglés) — Ayuda a abrir los vasos sanguíneos lo que facilita el bombeo de su corazón y baja la presión arterial.

losartán (Cozaar)
candesartán (Atacand)
irbesartán (Avapro)
valsartán (Diovan)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el: _____

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

Tos, mareos, dolor de cabeza, somnolencia, debilidad

El bloqueador del canal de calcio (CCB por su sigla en inglés) — Ayuda a evitar que el calcio pase al corazón, a que las células de los vasos sanguíneos se relajen y amplía los vasos sanguíneos, lo que disminuye la presión arterial.

amlodipina (Norvasc)
diltiazem (Cardizem, Cartia, Dilacor, etc.)
verapamilo (Calan, Isoptin)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el:

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

Dolor de cabeza, enrojecimiento de la piel,
inflamación de los tobillos

Diuréticos — Ayudan a los riñones a deshacerse del líquido y sodio extra por medio de la orina. A menudo estos se combinan con un inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina o un bloqueador de los receptores de angiotensina en una sola píldora.

hidroclorotiazida (HCTZ)
Combinación de lisinopril y HCTZ
Combinación de losartán y HCTZ
clortalidona (Thalitone)
furosemida (Lasix)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el:

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

Mareos, aturdimiento, dolor de cabeza o vista borrosa

Bloqueador beta — Ayuda a que su músculo cardíaco funcione mejor y disminuye la presión arterial.

carvedilol (Coreg)
metoprolol succinato ER (Toprol XL)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el:

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

Otro

Las estatinas (para pacientes que también toman medicamentos para el colesterol)

- atorvastatina (Lipitor)
- rosuvastatina (Crestor)
- lovastatina (Altoprev, Mevacor)
- pravastatina (Pravachol)
- simvastatina (Zocor)

Yo tomo: _____

Recordaré tomar este medicamento el:

Estaré alerta a estos efectos secundarios:

CONTROLAR MI PESO — Consultar las páginas 12 y 13 de los Principios básicos de la presión arterial

Para mantener un registro de mi peso y mi presión arterial, yo:

	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Registraré mi peso actual				
Registraré mi peso deseado				
Me pesaré todos los días				
Llevaré un registro de mi peso en un diario				

*Los problemas posibles para lograr mi objetivo son: _____

*Las cosas que me ayudarán a lograr mi objetivo son: _____

DIETA (PLAN ALIMENTICIO) — Consulte las páginas 14 y 15 de los Principios básicos de la presión arterial

Para reducir mi consumo de sodio (sal), yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Limitaré mi consumo de sodio a _____ por día				
Retiraré el salero de la mesa de la cocina				
Leeré las etiquetas de los alimentos para ver qué alimentos tienen un alto contenido de sodio				
Enjuagaré los alimentos enlatados antes de cocinarlos y comerlos				
Retiraré un artículo con alto contenido de sal de mi dieta esta semana				
En los restaurantes, elegiré artículos presentados como "opción saludable"				
En los restaurantes pediré alimentos sin sal añadida				

*Los problemas posibles para lograr mi objetivo son: _____

*Las cosas que me ayudarán a lograr mi objetivo son: _____

Para comer más frutas y verduras, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Llenaré la mitad de mi plato con frutas y vegetales				
Comeré bocadillos de frutas y vegetales, no papas fritas y dulces				
Compraré vegetales precortados y prelavados para comidas y bocadillos rápidos				
Comeré más vegetales de hoja verde oscuro, como las espinacas, la col y el brócoli				
Comeré más vegetales color naranja, amarillos, y otras verduras de colores brillantes como camotes, zanahorias, calabaza, pimientos rojos dulces, duraznos secos				
Elegiré frutas enteras con más frecuencia que los jugos				

Para comer granos integrales, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Cambiaré a pan integral, arroz o tortillas				
Para el desayuno, comeré avena o cereales fríos con granos enteros enumerados primero				
Me aseguraré que por lo menos la mitad de mis granos sean granos integrales				

Para elegir proteínas saludables para el corazón, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Comeré pescado o mariscos 2 a 3 veces por semana				
Cuando coma pollo o pavo, elegiré carnes blancas sin piel				
Cuando coma carne roja, elegiré cortes magros y porciones más pequeñas que un paquete de barajas				

Para elegir grasas saludables y productos lácteos bajos en grasa, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Evitaré productos con grasas trans				
Compraré leche, queso y yogur bajos en grasa				
Elegiré aceite de olivo, canola o cacahuete				

*Los problemas posibles para lograr mi objetivo son: _____

*Las cosas que me ayudarán a lograr mi objetivo son: _____

ACTIVIDAD — Consulte las páginas 10 y 11 de los Principios básicos de la presión arterial

Para aumentar mi actividad física, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Caminaré por _____ minutos _____ veces en mi vecindario o en una plaza comercial				
Iré a una clase de ejercicios a un gimnasio o a un centro para adultos mayores				
Realizaré tareas domésticas leves o jardinería				
Realizaré una evaluación de terapia física si es necesario				
Realizaré una caminata rápida				
Realizaré ejercicios de fortalecimiento con pesas livianas o sin ellas				
Nadaré o realizaré ejercicios en el agua _____ minutos _____ días a la semana				
Otro:				

*Los problemas posibles para lograr mi objetivo son: _____

*Las cosas que me ayudarán a lograr mi objetivo son: _____

EL ESTRÉS Y EL FUMAR — Consulte las páginas 16 y 17 de los Principios básicos de la presión arterial

Para reducir el estrés, yo:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Cambiaré mis expectativas				
Aprenderé a decir no				
Practicaré la gratitud y la alegría				
Para dejar de fumar, yo:				
Localizaré un equipo o programa de apoyo				
Hablaré con mi médico sobre los medicamentos que me ayudarán a lograrlo				
Fijaré una fecha para dejarlo				

*Los problemas posibles para lograr mi objetivo son: _____

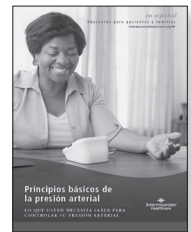
*Las cosas que me ayudarán a lograr mi objetivo son: _____

ESTARÉ ALERTA A LOS SÍNTOMAS

Llamaré a mi proveedor de cuidados de la salud cuando:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
• Mi presión arterial esté por encima de 180/105 Y cuando tenga dolor en el pecho, dificultad para respirar o dolor de cabeza intenso				

Mi próxima cita con el médico es: _____

Lleve esté plan de acción a su cita con su proveedor de cuidados de la salud.



Content created and approved by Intermountain Homecare & Hospice

High Blood Pressure — Personal Action Plan