MI PLAN DE ACCIÓN



INSTRUCCIONES ESPECIALES

(Hable con su proveedor de atención médica)

(label collection provided or are attended in the at
Cuando mi presión arterial está por encima de/
debería
Cuando mi presión arterial está por debajo de/

debería

FECHA AM/PM	PRESIÓN ARTERIAL						
AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM		AM/PM	
AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	
АМ/РМ	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	АМ/РМ	
АМ/РМ	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/
AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/
AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	АМ/РМ	/
AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/

INFORMACIÓN PERSONAL

PROVEEDO	r de atención	MÉDICA:	
MEDICINAS	PARA LA PRESIO	ÓN ARTERIAL:	

MANTENGA SU CORAZÓN SANO

LO QUE PUEDE HACER PARA BAJAR SU PRESIÓN ARTERIAL, PROTEGER SU CORAZÓN Y PREVENIR DERRAME CEREBRAL.

Marque cada casillero a medida que hace cada uno de estos cambios en su estilo de vida.

- Dejaré de fumar.
- Me dedicaré a la actividad física la mayoría de días de la semana.
- Escogeré alimentos que sean bajos en sal (sodio).
- Conoceré mis cifras de presión arterial.
- Conoceré mis medicinas para la presión arterial.
- ☐ Tomaré mis medicinas para la presión arterial según las instrucciones.
- Consumiré un dieta baja de grasa trans y grasas saturadas.
- Limitaré mi consumo de alcohol.
- Controlaré mi presión arterial.
- ☐ Trabajaré para reducir el estrés cotidiano.
- Mi propio objetivo para la presión arterial:

Para más información, hable con su proveedor de atención médica o llame al 311.

UN REGISTRO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

LLAME AL 311
O VISITE NYC.GOV/HEALTH



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

MI OBJETIVO PARA LA PRESIÓN ARTERIAL ES											
/											
Revisaré mi presión arterial cada día en la mañana semana tarde											
Instrucciones especiales											

Use este cuadro como registro de su presión arterial. Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia con que debe tomarse su presión arterial. Escriba la fecha y los resultados en cada columna.

	FECHA AM/PM	PRESIÓN ARTERIAL														
	AM/PM	/	АМ/РМ		AM/PM		AM/PM		AM/PM	/	Ам/РМ		AM/PM		AM/PM	
	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM		AM/PM	/	AM/PM	
	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM		AM/PM		AM/PM	/
	AM/PM	/	АМ/РМ	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/								
•	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/
	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/	AM/PM	/	АМ/РМ	/	AM/PM	/	AM/PM	/
	AM/PM	/														