

¿Cómo puedo controlar mi presión alta?



Comer Mejor



Sea Físicamente Activo



Tomar Mi Medicina



OTRA



Controlar Mi Presión Arterial En El Hogar



Enfrentar El Estrés



Limitar Las Bebidas Alcohólicas



Dejar De Fumar

Mi objetivo para el próximo mes es (Qué quiero hacer. Por ejemplo, empezar a caminar todos los días):

Mi plan de acción es (Algo que quiero hacer enseguida):

Una cosa que puede dificultar lograr mi objetivo y cómo puedo manejarla.

Voy a hacerlo para lograr alcanzar el éxito.

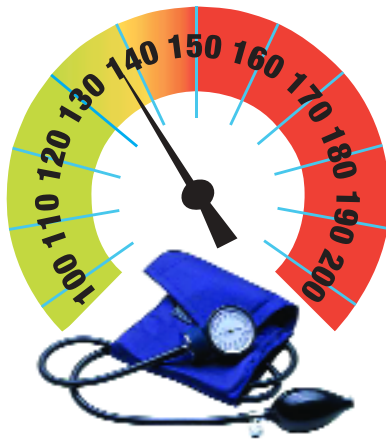
Mi confianza de que voy a alcanzar mi objetivo es:

(Escala de 1-10 siendo 1 no hay confianza, y 10 mucha confianza.) _____

Plan de seguimiento (cómo y cuando): _____

Plan de acción para la presión alta

PRESIÓN ARTERIAL



Fecha de hoy: _____

Presión arterial: _____ / _____

SU OBJETIVO: MENOS DE

140/90

130/80

CONSUMA MENOS SAL COMA MÁS FRUTAS Y VEGETALES



Plan de alimentos: _____

TOME SU MEDICINA

1. Medicamento: _____
_____/Cuantas veces al día

2. Medicamento: _____
_____/Cuantas veces al día

3. Medicamento: _____
_____/Cuantas veces al día

4. Medicamento: _____
_____/Cuantas veces al día



SEA FÍSICAMENTE ACTIVO



Actividad

Minutos

Cuantas veces por semana



RURAL HEALTH GROUP
Healthcare that fits your family