

Realizar un seguimiento de sus lecturas de la presión arterial

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre un plan para realizar un seguimiento de su presión arterial (PA) y ayudarlo a mantenerse saludable. Utilice la sección "Mi plan de presión arterial" en la siguiente tabla para registrar su plan para las diferentes lecturas. Cuando toma la lectura de la presión arterial en función de su plan, **repita la lectura 3 veces, con 1 a 3 minutos de diferencia**. Utilice la lectura de presión arterial más baja para guiar su siguiente paso en la siguiente tabla **o en función del plan que hizo con su PCP**.

Use el registro de presión arterial (en la página siguiente) para escribir sus 3 lecturas cada vez que tome su presión arterial.

Sistólica (número superior)		Diastólica (número inferior)	Tomar medidas	Seguimiento	Mi plan de presión arterial
Menos de 90	o	Menos de 60	No tome su medicamento para la presión arterial (PA).	Llame a su PCP hoy mismo.	
90-139	y	60-89	Tome sus medicamentos según las instrucciones.	Continúe revisando su PA semanalmente.	
140-179	o	90-110	Si no ha tomado sus medicamentos para la PA, tómelos ahora. Espere 1 hora y vuelva a comprobar su PA.	Vuelva a comprobar su PA más tarde hoy Compruebe su PA diariamente	
180-199	y/o	Más de 110	Si no ha tomado sus medicamentos para la PA, tómelos ahora. Espere 1 hora y vuelva a comprobar su PA.	Si su PA es alta 1 hora después de tomar el medicamento para la PA, llame a la enfermera de asesoría o a su PCP.	
200	y/o	Más de 120	Llame a la enfermera de asesoría o a su PCP.		

Si se siente mareado, débil, tiene cambios en la visión o no se siente bien, llame a la enfermera de asesoría o a su PCP de inmediato.

Puede llamar a la línea de Asesoría de enfermería los 7 días de la semana, las 24 horas del día al (866) 778-8873.

Para obtener más información sobre cómo controlar la presión arterial, visite el Portal de Miembros en member.partnershiphp.org



