

Cuida tu tensión

Llevar un estilo de vida saludable ayuda a **controlar tu tensión arterial**



¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

Para facilitar el seguimiento de tu Hipertensión Arterial con tus médicos, te podemos aconsejar hacer seguimiento de tus valores de presión arterial. Al tener esta información, tu equipo de profesionales sanitarios podrá adaptar sus recomendaciones de cara a que te sientas mejor.



En un ordenador

- 1. Descarga el archivo en una carpeta fácilmente accesible.**
- 2. Rellena tus datos de tensión arterial y tu estado emocional**
- 3. Guarda los cambios**
- 4. El día siguiente, vuelve al archivo y rellena de nuevo tus datos**
- 5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico. Si te resulta más cómodo, podrás enviártelos por correo para que los tengas en tu móvil.**



En un iPhone

- 1. Descarga el archivo en una carpeta de tu iPhone.**
- 2. Rellena tus datos de tensión arterial y tu estado emocional**
- 3. Guarda los cambios**
- 4. El día siguiente, vuelve al archivo y rellena de nuevo tus datos**
- 5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico mostrando tu móvil.**



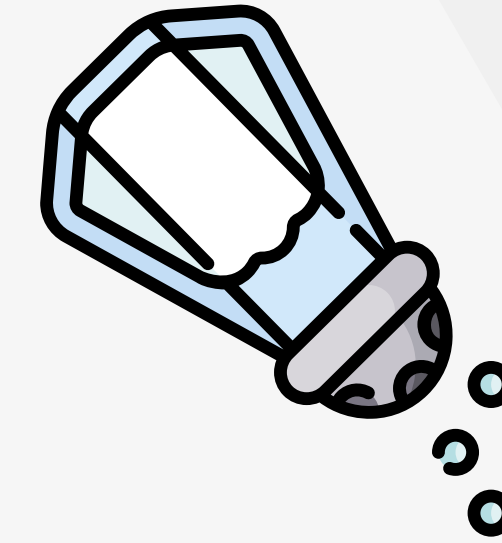
En un móvil Android

- 1. Descarga el archivo en una carpeta de tu móvil Android.**
- 2. Rellena tus datos de tensión arterial y tu estado emocional**
- 3. Guarda los cambios**
- 4. El día siguiente, vuelve al archivo y rellena de nuevo tus datos**
- 5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico mostrando tu móvil.**

Recomendaciones según las Guías Europeas para la hipertensión arterial

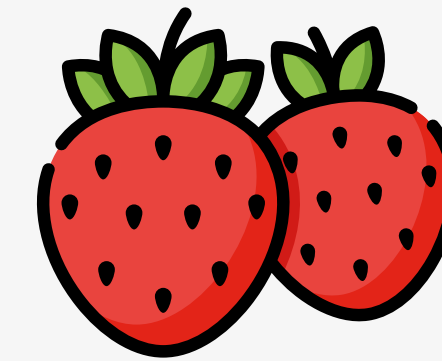
Modificaciones en el estilo de vida

Un estilo de vida saludable puede retrasar la necesidad de tratamiento o complementar el efecto hipotensor de la medicación



Restringe la ingesta de sal en la dieta

La restricción del consumo de sodio tiene un efecto reductor de la presión arterial



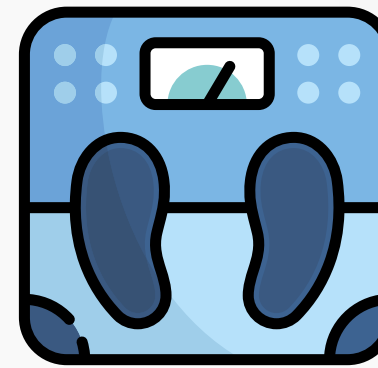
Sigue una dieta equilibrada

Aumenta el consumo de verduras, legumbres, fruta fresca, productos lácteos desnatados, cereales integrales y pescado, con un consumo menor de carnes rojas y grasas saturadas



Modera el consumo de alcohol

Se aconseja algunos días a la semana sin consumo de alcohol y evita el consumo excesivo o los estados de ebriedad



Reduce y controla el peso

Mantén un peso corporal saludable y una circunferencia de cintura adecuada



Realiza ejercicio físico de forma regular

Realiza al menos 30 min de ejercicio aeróbico dinámico (caminar, correr, montar en bicicleta o nadar) moderado 5-7 días a la semana



Abandona el hábito de fumar

Dejar de fumar probablemente sea la medida más eficaz de los cambios en el estilo de vida para la prevención de las enfermedades cardiovasculares

*Williams B, et al. Guía ESC/ESH 2018 sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. Rev Esp Cardiol. 2019;72(2):160.e1-e78.

MIS DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de Nacimiento:

MIS CONTACTOS IMPORTANTES

Médico de atención primaria:

Nombre y apellidos:

Centro médico:






Teléfono:

Familiar:

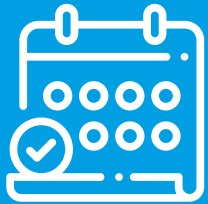




Nombre y apellidos:

Teléfono:

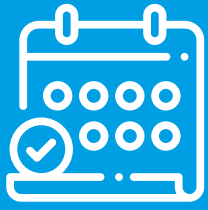




MIS BIOMEDIDAS

	FECHA	HORA	MEDICACIÓN		TENSIÓN			¿CÓMO ME ENCUENTRO?			
			SI	NO							
1					/	a	/	mmHg			
2					/	a	/	mmHg			
3					/	a	/	mmHg			
4					/	a	/	mmHg			
5					/	a	/	mmHg			
6					/	a	/	mmHg			
7					/	a	/	mmHg			
8					/	a	/	mmHg			






MIS BIOMEDIDAS

	FECHA 	HORA 	MEDICACIÓN		TENSIÓN			¿CÓMO ME ENCUENTRO?   			
			SI	NO							
9					/	a	/	mmHg			
10					/	a	/	mmHg			
11					/	a	/	mmHg			
12					/	a	/	mmHg			
13					/	a	/	mmHg			
14					/	a	/	mmHg			
15					/	a	/	mmHg			
16					/	a	/	mmHg			

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA	HORA	MEDICACIÓN		TENSIÓN			¿CÓMO ME ENCUENTRO?			
			SI	NO							
17					/	a	/	mmHg			
18					/	a	/	mmHg			
19					/	a	/	mmHg			
20					/	a	/	mmHg			
21					/	a	/	mmHg			
22					/	a	/	mmHg			
23					/	a	/	mmHg			
24					/	a	/	mmHg			

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA	HORA	MEDICACIÓN		TENSIÓN			¿CÓMO ME ENCUENTRO?			
			SI	NO	/	a	/	mmHg			
25					/	a	/	mmHg			
26					/	a	/	mmHg			
27					/	a	/	mmHg			
28					/	a	/	mmHg			
29					/	a	/	mmHg			
30					/	a	/	mmHg			
31					/	a	/	mmHg			

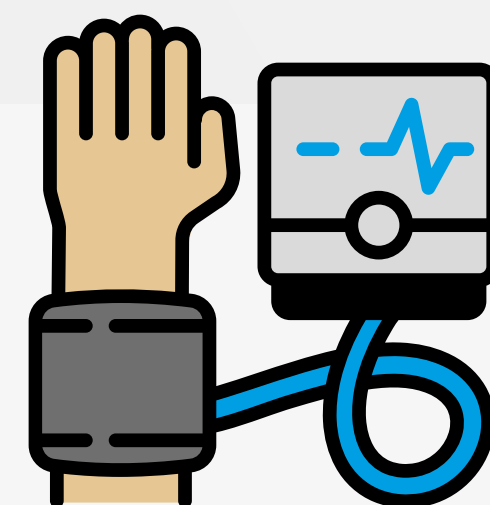
Recomendaciones



Estilo de vida
saludable



Control de las
Biomedidas



Tratamiento para
la hipertensión

