

¿Porque tanta importancia acerca de controlar mi presión arterial?

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia:

- Caminar por 30 minutos cada día puede disminuir su presión arterial 10 puntos.
- Perder de 5–10 libras de peso puede bajar su presión arterial 5 puntos.
- Dejar de fumar puede bajar su presión arterial 5–10 puntos.
- Una disminución de su presión por 5–6 puntos pueden mejorar su oportunidad de sobrevivir:
 - derrame cerebral 35–40%
 - ataque del corazón en un 21%
- Una disminución de su presión de 3 puntos puede mejorar su oportunidad de sobrevivir:
 - derrame cerebral 8%
 - ataque del corazón en un 5%

Su proveedor de salud:

eléfono de su proveedor de salud:

doble aquí

doble aquí



Registro de Presión Arterial



Doble aquí primero, con la parte impresa hacia afuera. Pegue la parte de afuera después.

Mi Presión Arterial																			
Fecha																			
Mi Presión Arterial																			
Fecha																			

Mi meta de presión arterial:
