






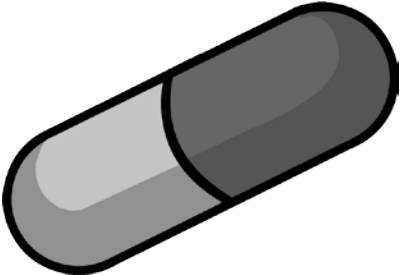
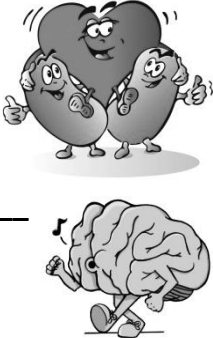



Mi presión sanguínea

Nombre de paciente: _____

Fecha: _____

Metas

Ejercicio	Dieta DASH	Bajar de peso																																	
 <p>Baja hasta 10 puntos</p>	 <p>Baja hasta 11.5 puntos</p>	<p>Peso _____</p>  <p>Baja hasta 20 puntos</p>																																	
Reducir el consumo del alcohol	Dejar de fumar	Tomar todos los medicamentos apropiadamente																																	
	 <p>Reduce el riesgo de un ataque al corazón (5x)</p>	<p>Hydrochlorothiazide Aspirin</p>  <p>Lisinopril Amlodipine</p>																																	
Proteger su cuerpo	Mantener un registro de la presión sanguínea																																		
<p>LDL _____</p> <p>A1C _____</p> <p>Creatinine _____</p> <p>GFR _____</p> <p>Microalbumin _____</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Note cuando la presión es más de 140/90 o 150/90 ❖ Llamar a la clínica cuando la presión es constatemente más de 160/90  <table border="1" data-bbox="1112 1543 1518 1974"> <thead> <tr> <th>Fecha</th> <th>Sistólica</th> <th>Diastólica</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>		Fecha	Sistólica	Diastólica																														
Fecha	Sistólica	Diastólica																																	

