

DISMINUYE TU PRESIÓN ALTA:

APROVECHA AL MÁXIMO LA CITA CON TU MÉDICO

PREPARACIÓN

¿Cada cuánto tiempo te controlas la presión alta?

- ☐ Todos los días
- ☐ Alrededor de una vez a la semana
- ☐ Alrededor de una vez al mes
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

Si te mides la presión alta, ¿llevas un registro?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Estás tomando tus medicamentos según las indicaciones?

- ☐ Sí
- ☐ Por lo general
- ☐ A veces
- ☐ No

PLANIFICACIÓN PARA EL ÉXITO

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparado lo siguiente:

1. Una lista completa de todos tus medicamentos (incluidos los de venta