¿Por qué **es tan importante** 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 o más.
- **Dejar el tabaco** puede bajar su presión arterial de 5–10 puntos.

Antes de medirse la presión arterial:

- **No beba café** ni consuma tabaco durante, al menos, 30 minutos antes de realizar la medición.
- **Vaya al baño** antes de realizar la medición. Una vejiga llena puede modificar la lectura.
- **Siéntese con la espalda apoyada contra** el respaldo de la silla y los pies apoyados en el piso.

Su proveedor de salud:

_____

_____

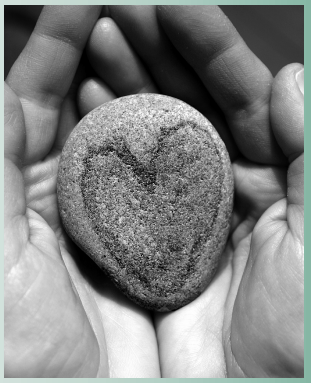
Teléfono de su proveedor de salud:

_____

Washington State Department of Health

DOH 345-274 October 2015 Spanish

Planilla de control y seguimiento de la presión arterial



Fecha	Mi Presión Arterial	Fecha	Mi Presión Arterial
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____
_____	_____ / _____	_____	_____ / _____

Mi meta de presión arterial:
_____ / _____

Para imprimir una copia: http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker
Para ordenar copias múltiples, llame al 360-236-3770.

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Blood Pressure Tracker**
Size:	7.75 x 3.75″
Paper stock:	100# Text Mohawk Options, white, smooth
Ink color:	4-color process/black, bleeds
Special instructions:	Matte protective coating on both sides. Score. Deliver flat
DOH Pub #:	345-274