

**Registro De Su  
Presión Arterial Y Peso**

Su Meta-Presión Arterial \_\_\_\_\_  
Su Meta-Peso \_\_\_\_\_

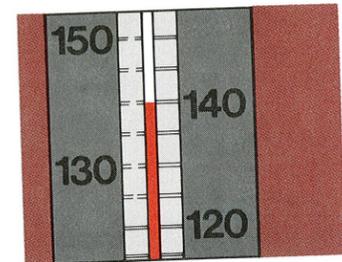
FECHA	PRESIÓN ARTERIAL	PESO

(English version: Ten Commandments for the patient with high blood pressure — 58-005-C)  
58-1005-D (CP) 8-93 83 02 03 B

5232 MEDSHD  
PEF

**Diez Mandamientos**  
Para el paciente con presión arterial alta

**Asociación Americana Del Corazón**



 American Heart Association

- 1.** Sepa cuál es su presión arterial. Hágasela tomar regularmente.
- 2.** Averigüe cuál debe de ser su peso. Manténgase a ese nivel o menos.
- 3.** No abuse de la sal en las comidas o en su preparación. Evite las comidas saladas.
- 4.** Siga una dieta baja en grasa como le aconseja la Asociación Americana del Corazón.
- 5.** No fume cigarrillos.
- 6.** Tome su medicina exactamente como ha sido recetada. Cuando se le estén acabando las pastillas, renueve la receta médica para no dejar de tomarlas ni un solo día.
- 7.** Visite a su médico con regularidad.
- 8.** Haga ejercicio como le aconseja su médico.
- 9.** Viva una vida normal.
- 10.** Asegúrese de que todos los miembros de su familia se tomen la presión arterial regularmente.

©1983, 1993, American Heart Association

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón proveerán fondos para la investigación científica, que hace posibles panfletos como éste.*