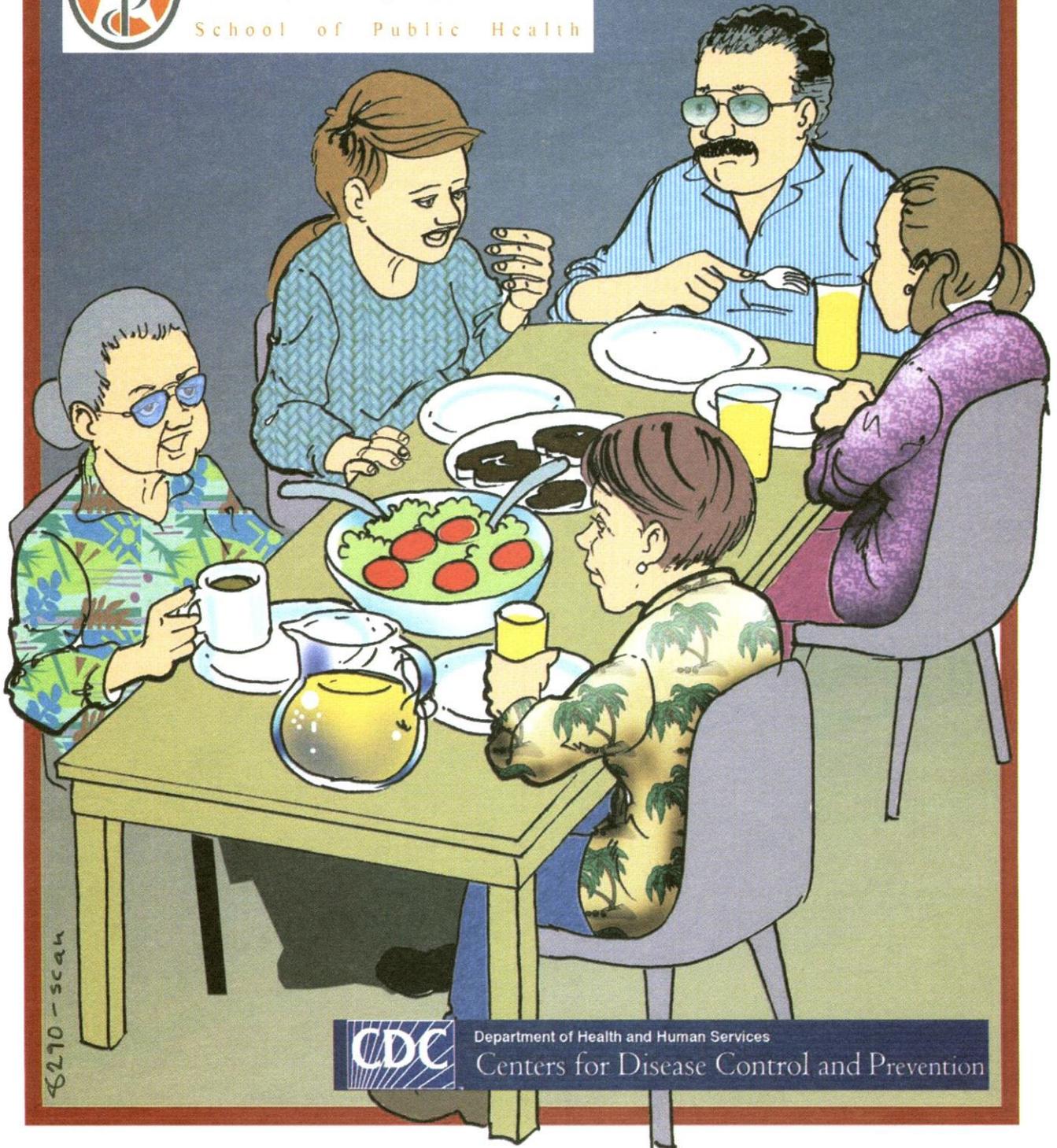


# CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN



THE UNIVERSITY of TEXAS  
HEALTH SCIENCE CENTER AT HOUSTON  
School of Public Health



6210-scan



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

*Ilustración y diseño: Salvador Sáenz*

*Color: Ernestina Sáenz*

Estimado Lector:

Esperamos que esta fotonovela le ayude a usted y a su familia a mejorar su salud en relación al control de la alta presión. Esta fotonovela es parte de la familia Ramírez que ya le hemos presentado en la guía “Más Vale Prevenir Que Lamentar” del programa “Salud para su Corazón”.

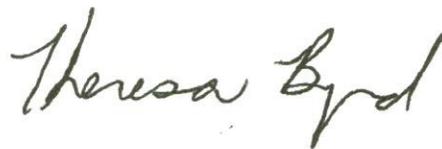
Esta fotonovela está dedicada a usted. Esperemos que le sea de gran utilidad. El Programa de Promotoras de “Salud para su Corazón” le desea una vida saludable.

Agradecemos a la organización “AYUDA” por su colaboración en este proyecto. Así mismo, agradecemos al patrocinador del proyecto el “CDC” (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades/División para Prevención de las Enfermedades de Corazón y Cerebro) y a la oficial del proyecto en el “CDC” la Dra. Carma Ayala por su apoyo.

Sinceramente,



Dr. Héctor Balcázar



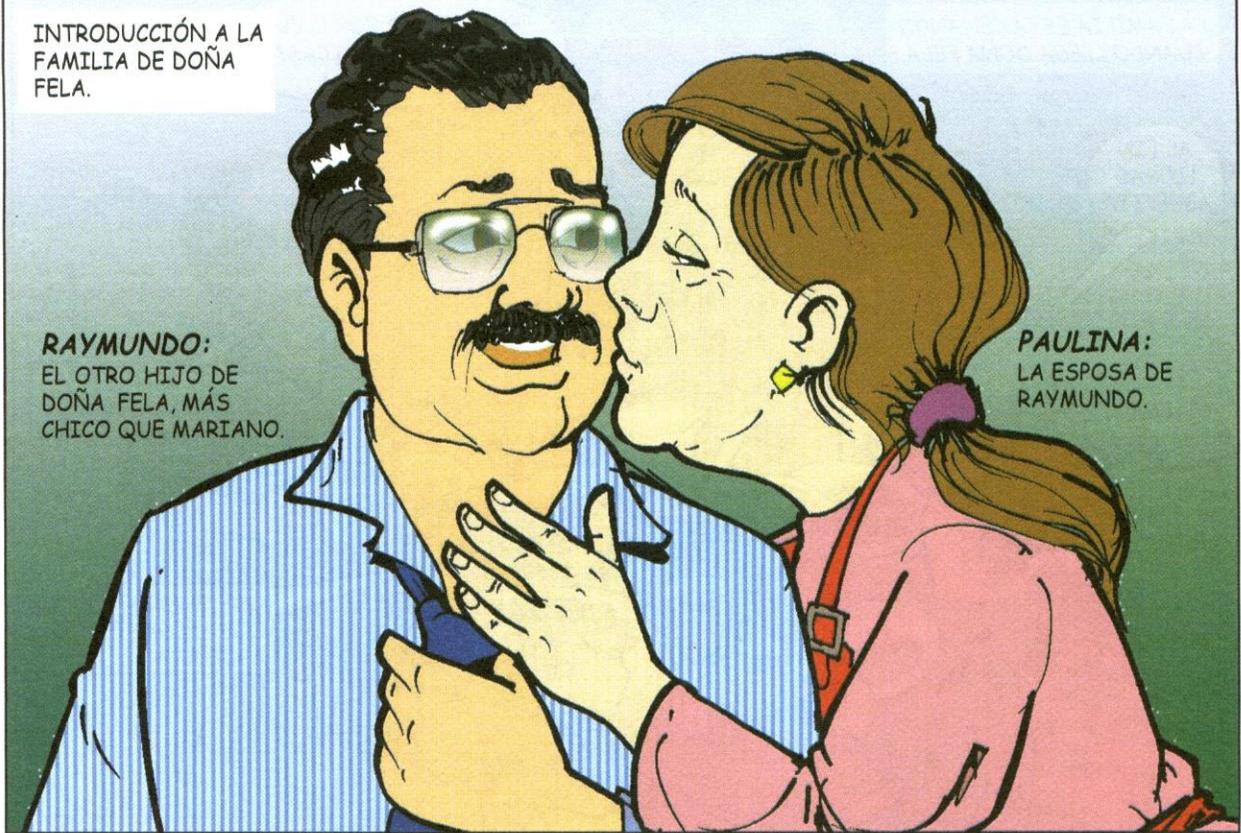
Dra. Theresa Byrd

# C O N T E N I D O

■ CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y SUS MEDICAMENTOS.....	1
Actividades:	
Conozca sus números y reducción del estrés.....	5
Maneras para recordar tomar su medicamento.....	6
■ CONTROL DEL ESTRÉS.....	7
Actividades:	
El jardín de las virtudes.....	13
Menú de acciones para un corazón feliz.....	15
■ VISITA AL MÉDICO.....	16
Actividades:	
Conozca sus números.....	18
Mi compromiso.....	19

# CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y SUS MEDICAMENTOS

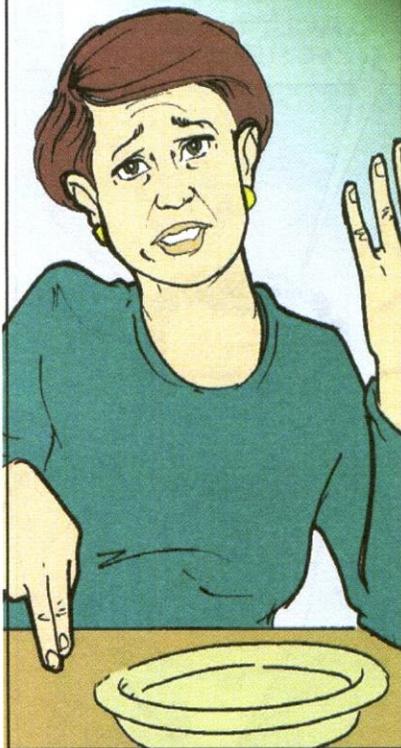
INTRODUCCIÓN A LA FAMILIA DE DOÑA FELA.



**RAYMUNDO:**  
EL OTRO HIJO DE DOÑA FELA, MÁS CHICO QUE MARIANO.

**PAULINA:**  
LA ESPOSA DE RAYMUNDO.

**LAURA:**  
LA HIJA MAYOR DE RAYMUNDO.

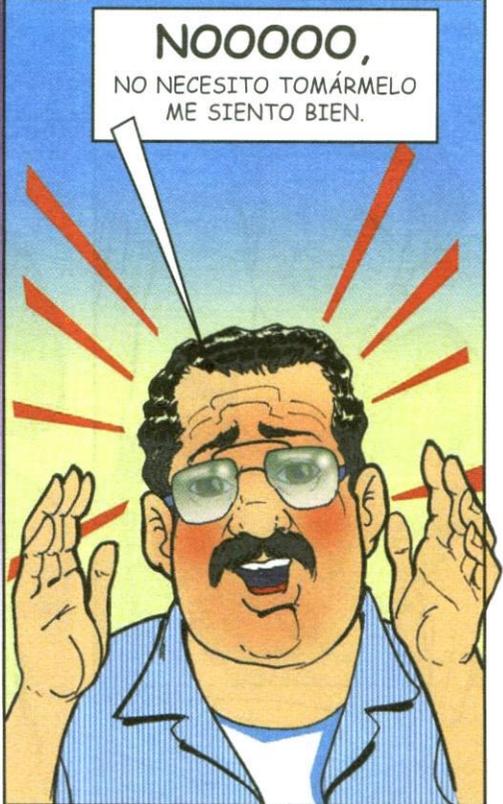
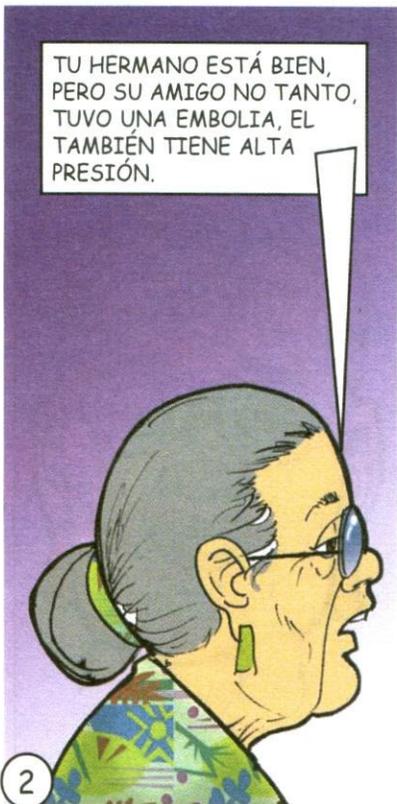


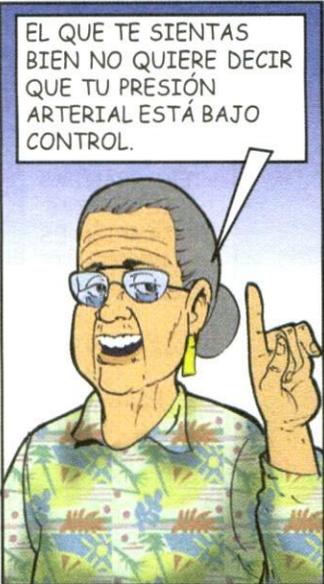
**CARLA:**  
LA HIJA MÁS PEQUEÑA DE RAYMUNDO.



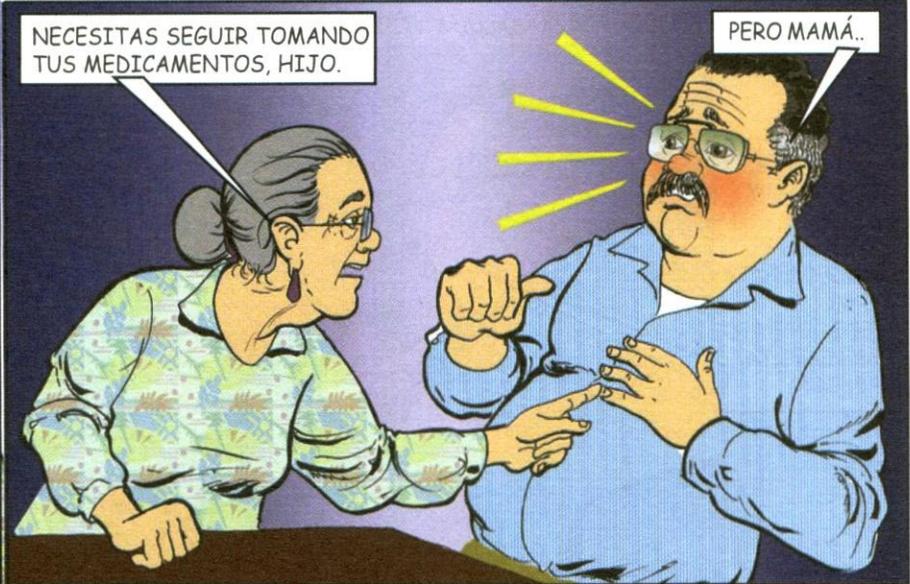
**LA ABUELA:**  
DOÑA FELA.





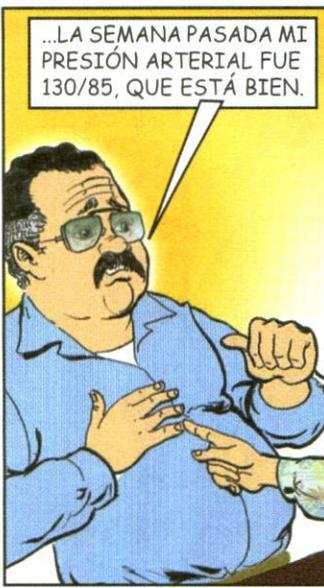


EL QUE TE SIENTAS BIEN NO QUIERE DECIR QUE TU PRESIÓN ARTERIAL ESTÁ BAJO CONTROL.



NECESITAS SEGUIR TOMANDO TUS MEDICAMENTOS, HIJO.

PERO MAMÁ..



...LA SEMANA PASADA MI PRESIÓN ARTERIAL FUE 130/85, QUE ESTÁ BIEN.



CARLA YA SE HA INFORMADO SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL E INTERRUMPE...

PAPÁ, YO LEÍ EN UNA REVISTA QUE LA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL ES MENOS DE 120/80.



PUEDES TENER EFECTOS SECUNDARIOS, QUIZÁ NO DEBERÍAS TOMAR ESOS MEDICAMENTOS.



YA QUE LO MENCIONAS, SI HE TENIDO ALGUNAS MOLESTIAS ESTOMACALES, PERO NO SÉ SI ESTO ES UN EFECTO SECUNDARIO CAUSADO POR EL MEDICAMENTO.

RAYMUNDO SE PREOCUPA POR SU SALUD Y VISITA AL MÉDICO.

DOCTOR HE ESTADO TENIENDO DOLORS DE ESTÓMAGO Y NO SÉ SI ESTO ES CONSECUENCIA DE MI MEDICAMENTO PARA LA ALTA PRESIÓN.



ES POSIBLE, LE CAMBIARÉ SU MEDICAMENTO VEREMOS SI CON ESTO TERMINAN LAS MOLESTIAS, TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE NO TOMES SUS MEDICAMENTOS CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

GUARDE SUS MEDICINAS EN EL BURÓ O EN EL BAÑO PARA QUE AL ACOSTARSE O DESPUÉS DE LAVARSE LOS DIENTES NO OLVIDE TOMARLAS.

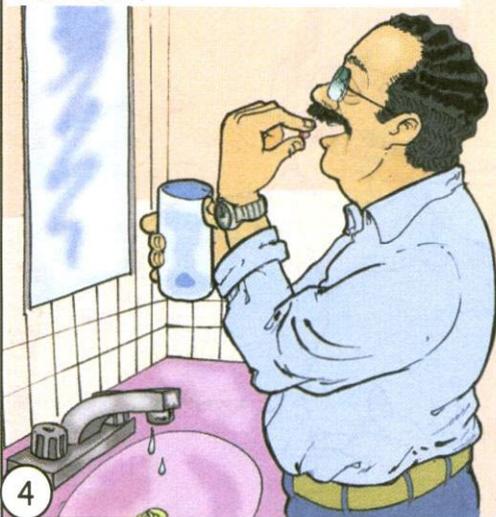


EXCELENTE IDEA DOCTOR, GRACIAS POR SUS SUGERENCIAS, LAS PONDRÉ EN PRÁCTICA.

AL DÍA SIGUIENTE RAYMUNDO NO OLVIDA LOS CONSEJOS DEL DOCTOR...



...ES MÁS FÁCIL RECORDARLO SI ESTÁN A LA VISTA.



ESE DÍA RAYMUNDO RECIBE UNA LLAMADA.

HOLA, MAMÁ.

HOLA HIJO, ¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

MEJOR MAMÁ, EL DOCTOR CAMBIÓ EL MEDICAMENTO Y ME DIÓ ALGUNAS SUGERENCIAS QUE HE EMPEZADO A PRACTICAR.



# Actividad



¿Cuál cree usted que es la presión arterial normal?  
Escoja la que cree que es la correcta.

120/80

135/95

130/90

140/99

## Reducción del Estrés

Escriba tres cosas que le ocasionan estrés.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles cree que son las maneras de tratar con cada una de ellas?

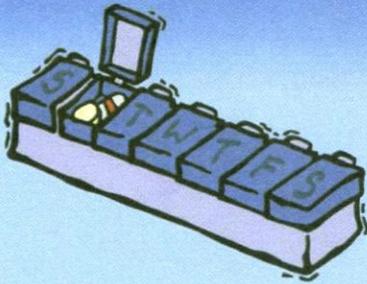
1:

2:

3:

# MANERAS PARA RECORDAR TOMAR SU MEDICAMENTO

Coloque sus medicamentos en un pastillero semanal.



Organice con algún amigo o familiar, que también tome medicamento, un sistema recordatorio.



Coloque sus medicamentos en su mesa de noche, junto con un vaso de agua para no olvidar tomarlos.



Pídale a algún familiar que le llame para recordarle tomar sus medicinas.



Si utiliza agenda, apunte en ella una nota recordatoria que le indique tomar su medicamento.



Coloque la foto de un ser querido en la puerta de su refrigerador, junto con una nota que le recuerde tomar sus medicamentos.



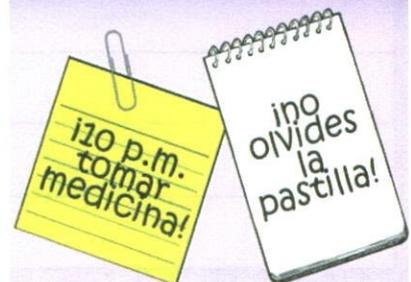
Ponga la alarma de su reloj a cierta hora, para recordar tomar sus medicamentos.



Trate de hacer una rutina, ej., después de desayunar, tomarse su medicamento o si es necesario después de la comida.



Coloque notas recordatorias en los lugares más visibles de su hogar.

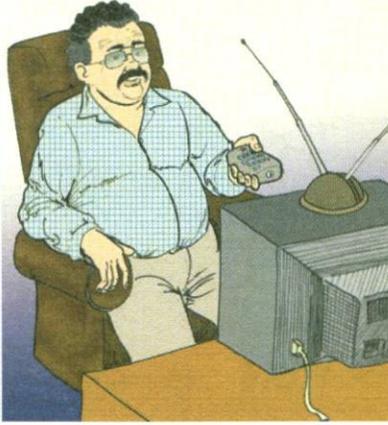


# CONTROL DEL ESTRÉS

RAYMUNDO-  
REGRESA  
TARDE DE  
LA  
OFICINA,  
CANSADO Y  
FRUSTRADO.



SU DIVERSIÓN FAVORITA:  
LA TELEVISIÓN, PERO ESA  
TRANQUILIDAD NO DURA  
MUCHO...



¡QUERIDO, PODRÍAS  
SACAR LA BASURA!



CARLA TAMBIÉN NECESITA A  
RAYMUNDO...

¡PAPÁ, ME PODRÍAS  
AYUDAR CON MI TAREA,  
ESTÁ MUY DIFÍCIL!



LAURA NO SE QUEDA ATRÁS...

¡PAPÁ, PAPÁ, MAÑANA  
TIENES EL DÍA LIBRE,  
¿PODRÍAS CUIDAR A MIS  
BEBÉS?!



EN ESO TOCAN  
EL TIMBRE,  
PERO NADIE  
ABRE, TODOS  
ESTÁN  
OCUPADOS.

**¡DING  
DONG!**

¿ALGUIEN  
PODRÍA ABRIR  
LA PUERTA?



¡ESTÁ BIEN,  
NO SE  
MUEVAN, YO  
ABRO!



ES LA ABUELA QUE  
VIENE DE VISITA.



HOLA TODOS,  
¿CÓMO ESTÁN?

HAY MUCHO RUIDO ALREDEDOR.

RAYMUNDO, A QUÉ HORA ME VAS A LLEVAR AL DOCTOR MAÑANA Y SE SUPONÍA QUE AHORA ME IBAS A RECOGER.

¡ÑAAAA!

¡CARLAA!

¡HAY NO!,  
MAÑANA NO.

¡PAPAAA!  
¿YA ABRISTE  
LA PUERTA?

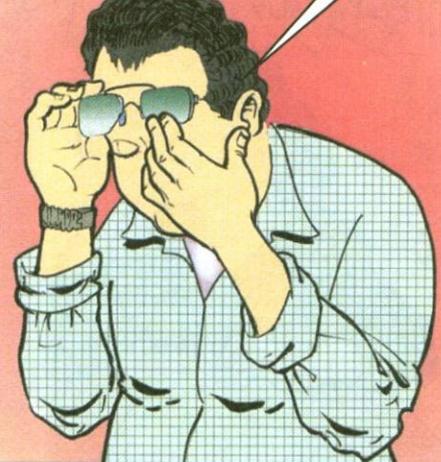
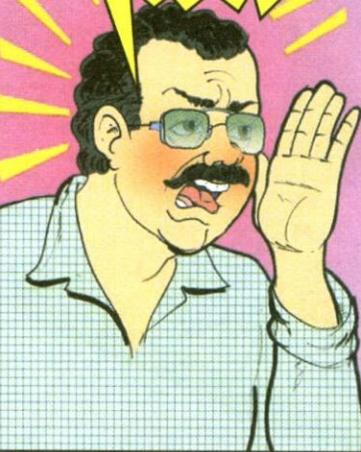
¡HAN VISTO  
LOS  
PAÑALES?!

¡SI ES PARA  
MI NO  
ESTOY!

¡¿SE PUEDEN  
CALLAR?!

¿QUÉ ESTÁ  
PASANDO HIJO,  
CÁLMATE?

NO ME FUE NADA BIEN EN EL TRABAJO.  
Y CUANDO LLEGO A CASA, TODOS NECESITAN  
MI AYUDA. ESTOY MUY ESTRESADO.



LA ABUELA TRATA DE HACER  
ENTENDER A RAYMUNDO.

TRANQUILO HIJO,  
NECESITAS  
CONTROLAR TU  
ESTRÉS, NO ES BUENO  
PARA TU ALTA  
PRESIÓN, PUEDE  
AUMENTARLA.

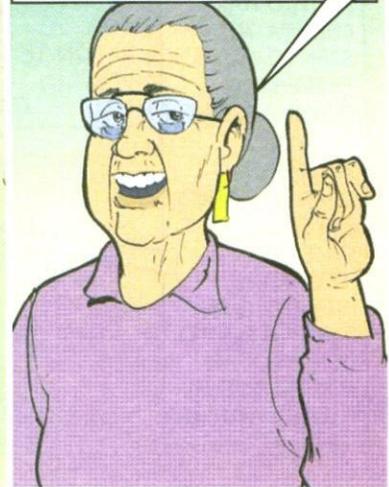
YA LO SÉ MAMÁ, ES QUE  
A VECES TODO SE ME  
JUNTA Y NO  
ENCUENTRO LA SALIDA.



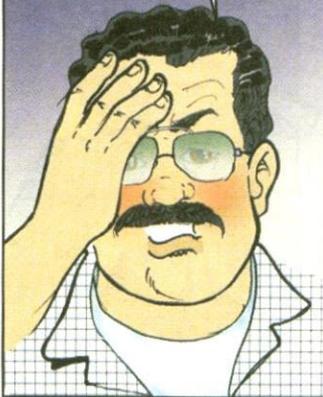
HAY GENTE QUE TIENE SU VIDA REPLETA DE EXIGENCIAS Y SIN TIEMPO PARA RESOLVERLAS, LAS CONSECUENCIAS PUEDEN SER GRAVES.



TE PUEDO DECIR ALGUNAS COSAS QUE PUEDES INTENTAR PARA REDUCIR TU ESTRÉS.



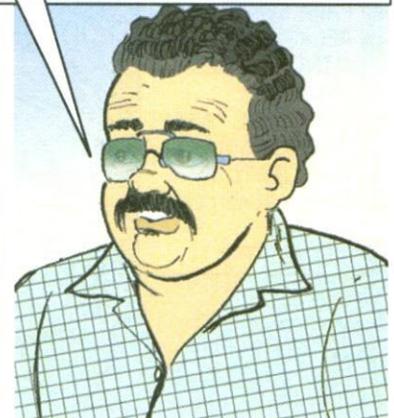
POR FAVOR MAMÁ, LAS NECESITO.



CUANDO LLEGUES A CASA DE TU TRABAJO, DATE TIEMPO, SIÉNTATE, CIERRA TUS OJOS Y RESPIRA PROFUNDO. TOMA UNOS MINUTOS PARA DESESTRESARTE.



¡NO ME DEJAN! EN CUANTO ABRO LA PUERTA EMPIEZAN A DECIRME TODO LO MALO QUE OCURRIÓ EN EL DÍA O A DECIRME QUE DEBO HACER EL DÍA SIGUIENTE.



A LO MEJOR UNA REUNIÓN FAMILIAR AYUDARÍA - ASÍ LES PUEDES DECIR COMO TE SIENTES.



ES UNA BUENA IDEA: A LO MEJOR MI FAMILIA ME PUEDE AYUDAR.



CON ESA IDEA Y PARA MEJORAR SU SALUD Y RELACIONES, LA FAMILIA SE REUNE.

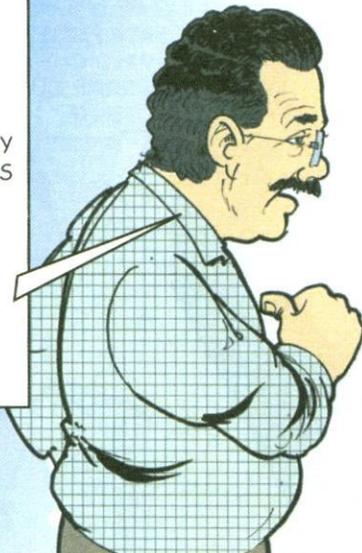
COMO SE HAN PODIDO DAR CUENTA, ME SIENTO MUY ESTRESADO CUANDO LLEGO A CASA DEL TRABAJO Y CUANDO TODOS EMPIEZAN A HACERME PREGUNTAS, ¡SIENTO QUE ESTOY A PUNTO DE EXPLOTAR! ¿CREEN QUE ME PUEDEN AYUDAR?

¡HAY RAYMUNDO, CON RAZÓN TE VES TAN MAL!



¡CLARO PAPÁ! NOSOTROS QUEREMOS LO MEJOR PARA TI—¿QUÉ PODEMOS HACER?

BUENO, SI ME DIERAN UNOS MINUTOS A SOLAS CUANDO LLEGO, SOLO PARA SENTARME Y RELAJARME UNOS MINUTOS, ME AYUDARÍA BASTANTE. ASÍ ESTARÍA MÁS DISPUESTO A AYUDARLAS CON LO QUE NECESITEN.



YO APRENDÍ EN LA ESCUELA QUE EL HACER EJERCICIO, COMO CAMINAR TE AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, EL RESPIRAR PROFUNDAMENTE, VARIAS VECES HASTA QUE TE SIENTAS MÁS TRANQUILO, TAMBIÉN TE AYUDA A RELAJARTE.



GRANDIOSO, A LO MEJOR TÚ Y YO PODEMOS SALIR A CAMINAR DESPUÉS DE CENAR.



EL PLATICAR TUS PROBLEMAS, PREOCUPACIONES O LAS SITUACIONES DIFÍCILES DEL DÍA, TAMBIÉN AYUDA. ME HARÍA MUY FELIZ ESCUCHARTE.

YO HE ESCUCHADO QUE TOMAR UNOS MINUTOS AL DÍA Y CONTAR TUS BENDICIONES, TE AYUDA. INCLUSO SI TE SUCEDEN COSAS NEGATIVAS. AYUDA MUCHO PENSAR EN LAS COSAS BUENAS QUE TIENES.





DESDE MAÑANA PONDRÉ TODOS ESTOS CONSEJOS EN PRÁCTICA.

NO ESPERES A MAÑANA, HIJO! EMPIEZA AHORA, VERÁS QUE ESTO TE AYUDARÁ A DISMINUIR TU ESTRÉS Y EVITARÁS QUE TE SUBA LA PRESIÓN.



AL DÍA SIGUIENTE: RAYMUNDO LLEGA A CASA.

ACUÉRDENSE EN LO QUE QUEDAMOS, HAY QUE DEJARLO QUE DESCANSE.

¡SSHHHH!



¿CÓMO ESTUVO TU DÍA?

MUY BIEN PAULINA, GRACIAS.

DESCANSA UN RATO, AHORITA ESTÁ LA CENA.

¡ASÍ HASTA DA GUSTO LLEGAR A CASA!



FINALMENTE RAYMUNDO DESCANSA GRACIAS A LA COMPRENSIÓN DE SU FAMILIA, UN RATO DE DESCANSO HARÁ UNA GRAN DIFERENCIA EN SU SALUD.

¡MHMM! QUE DIFERENCIA, SIN RUIDOS NI EXIGENCIAS.



LUEGO DE UNA CENA TRANQUILA Y SIN SOBRESALTOS RAYMUNDO Y PAULINA PLATICAN.

¿ENTONCES DIME, CÓMO TE FUE HOY?

...PUES COMO TE IBA DICIENDO, RESULTA QUE HOY EN EL TRABAJO HE ESTADO HACIENDO EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y...

LUEGO, PAULINA Y RAYMUNDO SALEN A CAMINAR.

QUÉ BUENO QUE TE ANIMASTE A SALIR A CAMINAR RAYMUNDO, VERÁS COMO TE SENTIRÁS MEJOR DESPUÉS DE TODO ESTO.

PUES YA ME ESTOY SINTIENDO MEJOR, LO BUENO ES QUE TODAS USTEDES ME ESTÁN AYUDANDO, NO SÉ QUE HARÍA SI NO TUVIERA SU APOYO.

DÍAS DESPUÉS RAYMUNDO LLEVA A SU MAMÁ AL MÉDICO Y EN EL CONSULTORIO PLATICAN...

LAS COSAS YA ESTÁN MUCHO MÁS TRANQUILAS EN CASA. HASTA LOS NIÑOS HAN EMPEZADO A TOMARSE UN RECESO CUANDO LLEGAN DE LA ESCUELA. ESTAMOS CAMINANDO TODAS LAS NOCHES Y HE EMPEZADO A COMPARTIR MIS PREOCUPACIONES CON PAULINA...

FANTÁSTICO HIJO...

...LAS COSAS VAN MEJORANDO, NO SABÍA SI IBA A FUNCIONAR, PERO LA REUNIÓN FAMILIAR ME AYUDÓ BASTANTE PARA EXPLICARLES MIS NECESIDADES Y QUE ELAS PUDIERAN HACER ALGO PARA SENTIRME MEJOR.

...AHORA ESPERO QUE TÚ Y TU FAMILIA CONTINÚEN PLATICANDO SOBRE ESTOS TEMAS, POR TU BIEN Y EL DE TODOS.

# ACTIVIDAD: EL JARDÍN DE LAS VIRTUDES

Estas virtudes son herramientas que le pueden ayudar a hacer cambios duraderos en su estilo de vida para un corazón sano. Utilícelas diariamente, gozará de una vida más larga y saludable.

## ESPERANZA

- Tener esperanza significa que usted tiene expectativas y confianza.  
Como la tierra fértil, la esperanza nos ayuda a prepararnos para los cambios.
- Le ayuda a confiar en su habilidad para romper viejos hábitos y esperar nuevos, y más positivos que hagan raíz, aunque a veces fallemos en los primeros intentos.
- La esperanza le protege de pensamientos negativos, frustraciones y le lleva a tener más confianza y éxito.
- Le ayuda a no dejar a un lado su compromiso de cambio para mejorar su salud.
- Le resulta útil cuando está tratando de dejar de fumar.

## SILENCIO

- El silencio le ayuda a tener serenidad y a reflexionar.
- Como el agua refresca y da vida a los jardines, el silencio le ayuda a reducir el estrés y a entender qué es lo más importante para su vida.
- El silencio le lleva a encontrar paz a pesar de los problemas y las preocupaciones.
- Le ayuda a manejar el estrés y el coraje, que muchas veces nos provocan los ataques del corazón o las embolias.

## PERSEVERANCIA

- Perseverancia significa determinación y persistencia.
- Le ayuda a desarrollar una rutina que lo mantenga enfocado en su objetivo para mejorar su salud.
- La perseverancia le anima a aumentar su actividad física, le ayuda a estar firme en su determinación y a empezar de nuevo si fracasa en mantener su compromiso.
- Como las herramientas que utiliza para hacer florecer un jardín, el uso de las virtudes le ayudará a hacer los cambios que quiere lograr.

## MODERACIÓN

- Moderación significa balance.
- Así como la medida exacta de fertilizante ayuda a las plantas a crecer más fuertes, la moderación le ayuda a balancear las presiones y demandas de la vida.
- La moderación le ayuda a darse cuenta cómo el exceso de comida y de alcohol afectan su salud.
- Le ayuda a organizar sus prioridades y a reducir el consumo de alimentos altos en sal y sodio.

## AUTO-CONTROL

- Auto-control significa tomar control de sus hábitos alimenticios.
- El auto-control le ayuda a limitarse en comer alimentos altos en grasas, en grasas saturadas y colesterol.
- Aumenta su habilidad de decidir y responsabilizarse por el comportamiento que necesite cambiar para tener un corazón sano.
- El auto-control ayuda a limitarse en las porciones de sus alimentos y de servirse una segunda vez.
- Esta virtud le ayudará a convertirse en un excelente modelo a seguir, para mostrar a su familia cómo balancear su dieta y disfrutar de el sabor de la comida saludable.

*¡Gracias Matilde  
Alvarado del NHLBI  
NIH!*

## HONESTIDAD

- Honestidad significa que se puede sentir libre y abierto de sus luchas manteniendo un peso saludable.
- Esta virtud le ayuda a apreciar quién es usted, con todos sus talentos y limitaciones.
- Como las tijeras de podar, la honestidad es muy útil para reconocer y podar los hábitos que le perjudican.
- La honestidad le ayuda a buscar apoyo entre sus seres queridos, para tener un peso saludable y a mantener su compromiso en tomar medidas para tener un corazón sano.
- La honestidad le ayuda a saber qué lo hace comer en exceso, como el aburrimiento, el estrés, la frustración o el coraje.

## ENTUSIASMO

- Entusiasmo significa alegría.
- Como la semilla que germina, crece y se extiende, el entusiasmo puede ser contagioso.
- Le mantiene alegre y firme en los cambios que usted hace.
- Esta virtud puede remplazar el aburrimiento, la indiferencia y la depresión con una perspectiva positiva.
- El entusiasmo lo motiva a preparar comidas saludables.
- Con entusiasmo, usted puede ser la mejor promotora de salud en su casa y en su comunidad.

## GRATITUD

- Así como el agua ayuda a que crezcan y se extiendan las plantas, el mostrar gratitud le ayuda a crecer en su habilidad de apreciar las cosas ordinarias de su vida.
- Esta virtud facilita apreciar los esfuerzos que usted hace por cambiar sin importar que tan pequeños sean.
- La gratitud le ayuda a ser agradecido con aquellos que le han ayudado a cambiar sus viejos hábitos y le enseña a tener un estilo de vida más saludable.

## PAZ

- Así como el sol alimenta los jardines, la paz interna alimenta el alma. Le quita las dudas sobre su capacidad de hacer cambios en su comportamiento.
- Le ayuda a confiar en usted mismo y ser optimista a pesar de los retos que enfrentará.
- La tranquilidad le ayuda a vencer los miedos que bloquean su progreso al romper con sus hábitos perjudiciales, como el fumar.

## AMOR

- Como la belleza de una rosa, el amor le da capacidad para apreciar las cosas positivas en su persona y en quienes le rodean.
- El amor es muy efectivo para reanimar su persona y su espíritu.
- El amor ayuda a sanar todas las heridas y a abrigar el optimismo.
- Esta virtud es esencial para hacer cambios positivos y para tener un corazón saludable.
- El amor le puede inspirar a compartir con su familia, amigos y compañeros de trabajo lo que han aprendido en este programa.



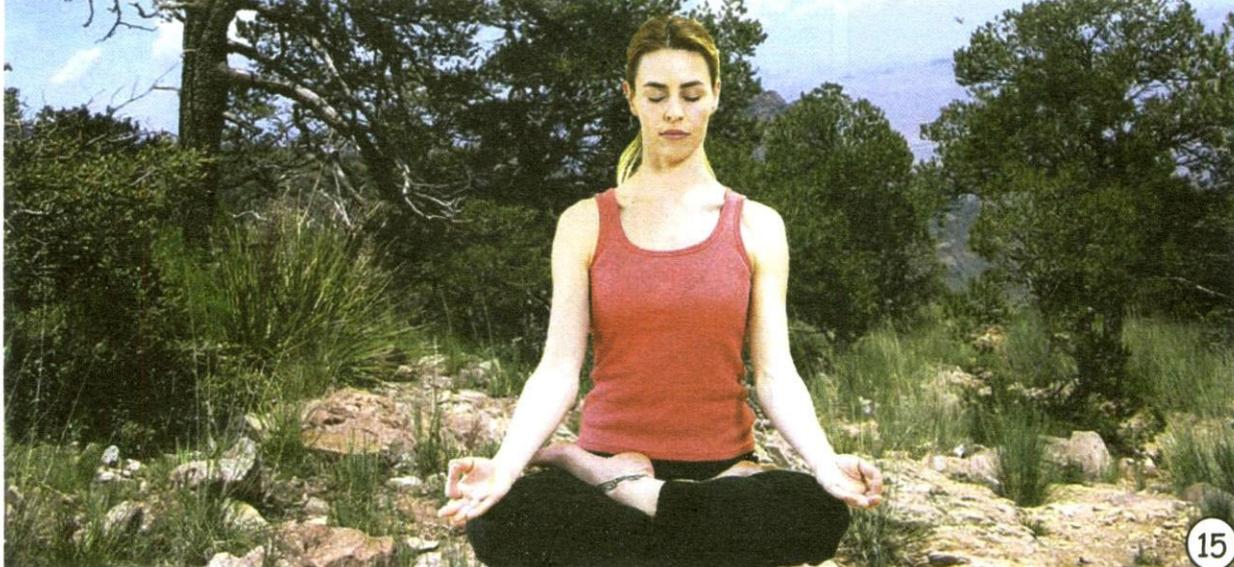
Ahora, tome las frutas de su jardín de las virtudes y haga una magnífica ensalada. En lugar de usar aderezos salados y con grasas, agregue un poquito de auto estima y optimismo, y prepárese para sentir su corazón latir más rápido de alegría. Para mantener esta porción en control, comparta su ensalada con su familia y sus amigos, y verá como ayuda a otras personas a tomar en serio la salud de su corazón.

## Menú de Acciones para un Corazón Feliz

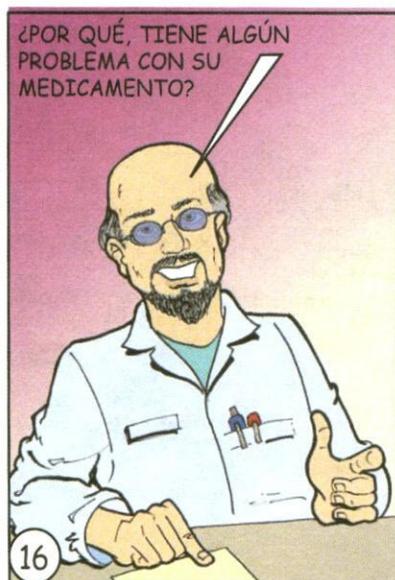
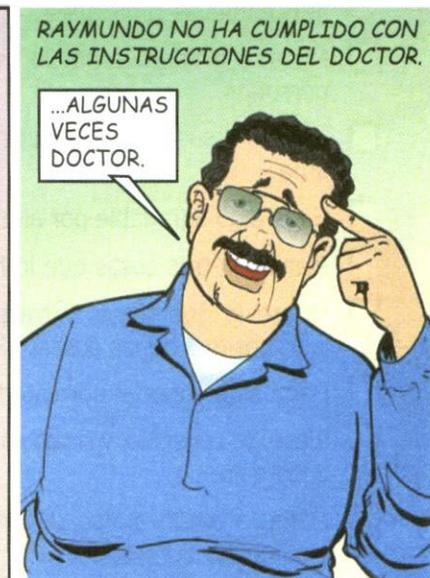
### ¡Por tu salud, di sí a un cambio de actitud!

Fecha: \_\_\_\_\_

- Diga algo bueno, positivo o que ayude a subirle el ánimo a alguien.
- Encuentre algún pasatiempo como la jardinería o las artes manuales.
- Busque alguna actividad que le permita hacer nuevas amistades.
- Muestre gratitud a por lo menos cinco personas.
- Dígales a sus seres queridos cuanto los ama.
- Haga algo agradable por alguien.
- Piense en tres cosas que lo hagan feliz.
- Valore lo que tiene, y trate de ver el lado positivo de las cosas.
- Haga algo especial por usted.
- Ríase, sea positivo, y si sabe algún chiste, cuéntenlo.
- Llame a algún amigo que no ha visto por mucho tiempo.
- Véase en el espejo y dígase, "Yo soy especial y único".
- Escriba sus pensamientos.
- Cada día, medite y reflexione en lo que ha estado bien y lo que se puede mejorar.
- Descanse. Váyase a la cama 1 hora más temprano de lo usual.
- Escuche música suave para relajarse.
- Ayude a alguien en necesidad.
- Lea un libro edificante, inspirador.
- Sea agradecido con su familia.
- Busque apoyo en su grupo de iglesia.
- Hable calmadamente, mantenga su voz en un nivel bajo.
- Tómese 15 minutos para respirar profundamente y relájese.
- Sea amable con alguien con quien le ha sido difícil llevarse bien.



# VISITA AL MÉDICO

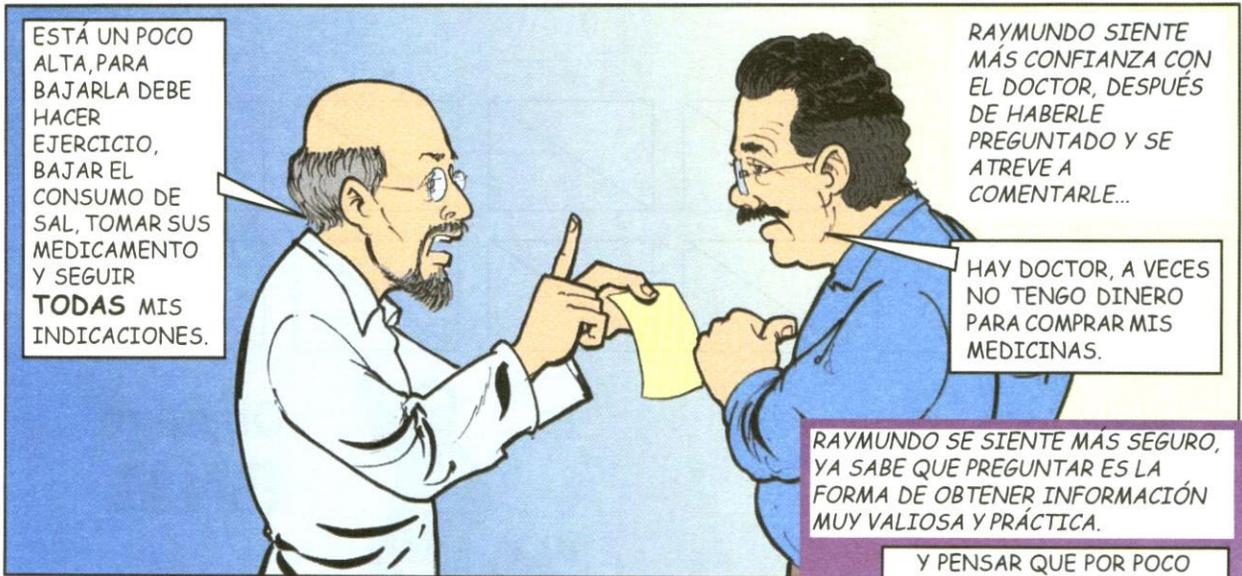




TAMBIÉN DÍGME SI TIENE ALGÚN EFECTO SECUNDARIO, POR QUE PODEMOS CAMBIAR EL MEDICAMENTO POR OTRO QUE NO LE CAUSE ESTOS EFECTOS. ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

¿LE DIRÉ MIS DUDAS? ¿POR QUÉ NO? NO TENGO NADA QUE PERDER Y AL FIN ¡ES MI SALUD!

¿CÓMO ESTÁ MI PRESIÓN, ESTOY BIEN?



ESTÁ UN POCO ALTA, PARA BAJARLA DEBE HACER EJERCICIO, BAJAR EL CONSUMO DE SAL, TOMAR SUS MEDICAMENTO Y SEGUIR **TODAS** MIS INDICACIONES.

RAYMUNDO SIENDE MÁS CONFIANZA CON EL DOCTOR, DESPUÉS DE HABERLE PREGUNTADO Y SE ATREVE A COMENTARLE...

HAY DOCTOR, A VECES NO TENGO DINERO PARA COMPRAR MIS MEDICINAS.

RAYMUNDO SE SIENDE MÁS SEGURO, YA SABE QUE PREGUNTAR ES LA FORMA DE OBTENER INFORMACIÓN MUY VALIOSA Y PRÁCTICA.



NO SE PREOCUPE, HAY PROGRAMAS QUE LE PUEDEN AYUDAR A CONSEGUIR SU MEDICAMENTO, LA ENFERMERA LE PUEDE DAR LA INFORMACIÓN.

¡GRACIAS DOCTOR! NO SABE CÓMO ME VA A AYUDAR ESO.

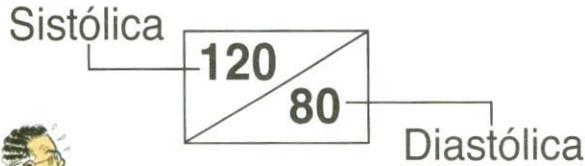
Y PENSAR QUE POR POCO ME QUEDO CALLADO SIN PREGUNTAR ¡QUÉ BUENO QUE ME DIÓ ESA INFORMACIÓN!



# Actividad

## ¡Conozca sus Números!

¿Conoce su presión arterial? Anótela en el espacio de abajo.  
Para estar en control, el objetivo es bajar su presión arterial y mantener ese nivel.



Escriba su presión arterial cuando visite a su doctor o cuando le tomen su presión arterial cada semana.






### Actividad

#### Explicación

Ahora, escriba su presión arterial, la que acaban de tomarle al inicio de esta sesión. ¿Recuerda los números de su presión arterial? Muy bien, escríbalos dentro del cuadro que dice INICIO. Escriba la presión arterial sistólica, en la esquina de arriba del cuadro y diastólica, en la esquina inferior.

Después, en el último cuadro escriba, su objetivo de presión arterial, ésta es, lo que usted piensa que su presión arterial va a ser al final de este programa.

Ahora, llévese esta hoja a su casa. Cada vez que se tome la presión, ya sea en su casa o en el consultorio del doctor, escríbala en los cuadros. Traiga esta hoja la siguiente vez que venga a la clase y así veremos si pudo alcanzar su objetivo o si estuvo cerca de hacerlo. Mucha suerte.





*Gracias Matilde Alvarado y a tu grupo del NHLBI/NIH y de promotoras por la inspiración de "El Jardín De Las Virtudes" que compartimos ahora con nuestra comunidad.*

*Gracias Mónica Chávez  
por tu trabajo en estas novelas*

Para obtener más información  
sobre el Programa Promotoras  
de Salud contra la Hipertensión  
comuníquese con:

Dr. Héctor Balcázar  
Profesor Investigador  
Universidad de Texas  
Escuela de Salud Pública  
Campus Regional El Paso  
(915) 747-8507

e-mail:

Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu