



Conozca los problemas

Para obtener los máximos beneficios de su plan de tratamiento, usted y su proveedor de atención médica deben trabajar en conjunto.

Durante sus consultas médicas, hable abiertamente sobre:

- Síntomas
- El efecto de su tratamiento
- Cualquier problema que haya tenido
- Cualquier cambio en su vida (inclusive cualquier enfermedad que haya tenido desde su última cita)



Tome las riendas

Aprenda acerca de su enfermedad y participe en las decisiones relacionadas con su tratamiento. Haga todas las preguntas que quiera, sin timidez. **Recuerde que las preguntas tontas no existen.**

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a recordar temas importantes sobre los que desee hablar con el proveedor de atención médica. Si es necesario, puede agregar más detalles en el espacio debajo de cada pregunta.

- ¿Tengo que comprar un monitor casero de presión arterial? ¿De qué tipo?

- ¿Cada cuánto me debo tomar la presión arterial?

- ¿El exceso de estrés puede afectarme la presión arterial?

- ¿Cuáles alimentos puedo comer y cuáles debo evitar?



Tome las riendas, continuación

- ¿Qué puede pasar si no recibo tratamiento para la presión arterial elevada?

- Me siento bien, ¿por qué necesito medicinas?

- Aparte de las medicinas, ¿hay otras cosas que me pueden ayudar a bajar la presión arterial?

- ¿Tengo que tomar medicinas de por vida?

- Me siento mareado (o tengo otros síntomas). ¿Me lo estará causando la medicina que tomo?

- ¿Para qué sirven las distintas medicinas que tomo?



Conozca sus medicinas

Estoy tomando estas medicinas (incluya cualquier medicamento nuevo que el proveedor de atención médica le recete hoy):

Nombre de la medicina _____	Aspecto (color, forma) _____
Dosis _____	A qué horas la debo tomar _____
	Qué hacer si me salto una dosis _____
	Posibles efectos secundarios _____

Nombre de la medicina _____	Aspecto (color, forma) _____
Dosis _____	A qué horas la debo tomar _____
	Qué hacer si me salto una dosis _____
	Posibles efectos secundarios _____

Nombre de la medicina _____	Aspecto (color, forma) _____
Dosis _____	A qué horas la debo tomar _____
	Qué hacer si me salto una dosis _____
	Posibles efectos secundarios _____



Durante su cita

- Hable acerca del nivel de su presión arterial cada vez que vea a su proveedor de atención médica. **Lleve su cuadro de lecturas diarias** si se toma la presión en casa. Lo encontrará en el plan de acción para la hipertensión de **1on1health**.
- **Sea honesto acerca de sus hábitos y estilo de vida.** Dígame al proveedor de atención médica si toma alguna otra medicina, incluyendo medicinas con y sin receta, hierbas, vitaminas y complementos. También incluya drogas ilegales. Su proveedor de atención médica le preguntará acerca de estas drogas debido a que pueden elevar la presión arterial. Le ofrecerá ayuda para dejar de tomarlas. Informe a su proveedor de atención médica si fuma y cuánto alcohol toma (si toma).
- Si hay varios asuntos de los que quiere hablar o preguntas que quiere hacer, **haga una lista antes de la cita.**