

¿Tienes presión sanguínea alta?

Conoce tus números.



Si tienes presión alta (hipertensión), puedes seguir los pasos para bajarla. Revisa regularmente tu presión sanguínea en tu casa. Lleva un registro de tus lecturas y haz un seguimiento de tus progresos. Esto ayuda a tu médico a determinar si tu medicamento está funcionando apropiadamente o si hace falta hacer ajustes.

No chequearse la presión sanguínea puede llevar a:

- Derrame cerebral
- Enfermedad del corazón
- Lesión ocular
- Lesión en el riñón
- Discapacidad

Habla con tu proveedor de atención médica.

El auto-monitoreo es fácil de hacer. Y hay una fuerte evidencia que puede ayudarte a bajar tu presión sanguínea y reducir el riesgo de problemas cardiovasculares más serios.

Aprenda más en

HealthyDelaware.org/SelfMonitor.



**HEALTHY
DELAWARE**



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Division of Public Health

Diabetes and Heart Disease Prevention and Control Program