

Qué hay que saber y cuándo pedir ayuda

Es importante familiarizarse con las señales y síntomas básicos. Los síntomas pueden variar en cada persona, y pueden incluir dolores de cabeza intensos, palpitaciones del corazón, falta de aire y ansiedad. También puede tener presión alta sin síntomas. Consulte las siguientes directrices abajo para hacer un seguimiento de la gravedad de su condición.



Para manejar sus síntomas puede:

- Monitorear la presión regularmente (descanse varios minutos antes de chequearla)
- Evitar el exceso de sal en la dieta
- Mantener una rutina de ejercicio regular
- Tomar los medicamentos para la presión como se los recetaron
- Controlar el estrés
- Evitar el humo de tabaco
- Evitar el exceso de alcohol, menos de 7 tragos a la semana



Comuníquese con su médico si tiene:

Si no puede comunicarse con su médico en 24 horas, vaya a una clínica donde atiendan sin cita previa.

- Lecturas de presión más altas que las lecturas normales y tiene dolor de cabeza o sangrado de nariz
- Tres o más lecturas de la presión que son más altas que las lecturas normales



Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene:

- Dolor de cabeza intenso
- Un sangrado de nariz que no para
- Cambios en la vista
- Dolor de pecho
- Falta de aire
- Vómitos
- Cambio en el estado mental

*Si está atravesando una emergencia que ponga en peligro su vida, vaya directamente a emergencias o llame al 911.

ascensionpersonalizedcare.com

