

HIPERTENSIÓN (Presión arterial alta)

1. Chequese la presión arterial, todas las mañanas.

Y

Chequese la presión arterial si tiene aturdimiento, mareos, Dolores de cabeza o cambios visuales.

2. Si la presión arterial sistólica (número superior) es superior a 180 mmHG

O

La presión arterial diastólica (número inferior) es superior a 120 mmHG, entonces tome:

0.1 mg de clonidina

3. Si puede, acuéstese sobre su lado IZQUIERDO.

4. Descansar en un ambiente oscuro y tranquilo puede ayudar.

5. Vuelva a checar la presión en 90 minutos o 2 horas.

6. Si la presión arterial (número superior o inferior) no mejora, comuníquese con mi oficina.