| **ZONA VERDE** | **TODO EN ORDEN (META)**   * Por lo general, la hipertensión arterial **NO** presenta ningún síntoma * No hay dolores de cabeza, ni sangrado por la nariz * Mi presión arterial está dentro del rango de:   Sistólica (número superior): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Diastólica (número inferior): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **¡Va muy bien!**   * Sus síntomas están bajo control * Acciones:   + Tome sus medicinas como se ordenó.   + Revise su presión arterial, si puede.   + Asista a todas las citas con su médico.   + Mantenga su peso bajo control.   + Haga ejercicio con regularidad.   + Siga hábitos alimenticios sanos.   + No deje de hacer ejercicio. |
| --- | --- | --- |
| **ZONA AMARILLA** | **PRECAUCIÓN (CUIDADO)**  **Si observa cualquiera de lo siguiente:**   * Su presión arterial suele estar fuera de su rango normal * Le zumban los oídos | **¡Actúe hoy mismo!**   * Podría tener que cambiar los medicamentos que toma * Acciones:   + Deje de hacer ejercicios vigorosos   + Llame a **su enfermera familiar**   *(número telefónico de la agencia)*   * O llame a **su médico**   *(número telefónico de su médico)* |
| **ZONA ROJA** | **EMERGENCIA**   * Dolor de cabeza severo o sangrado por la nariz * Mareos o taquicardia * Ansiedad severa * Problemas respiratorios severos * Entumecimiento repentino o debilidad en el rostro, brazos o piernas * Confusión repentina, problemas para hablar o entender a quien le habla * Problema repentino para ver en uno o ambos ojos * Problema repentino para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación | **¡Actúe AHORA!**   * Significa que debe visitar a un médico de inmediato * Acciones:   + **Llame a su médico de inmediato**   *(número telefónico de su médico)*   * **O llame al 911** |

[Inserte el logo de la agencia]

**ZONAS para el manejo de la hipertensión arterial**

*Referencias:* [*AHA*](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighBloodPressure/What-are-the-Symptoms-of-High-Blood-Pressure_UCM_301871_Article.jsp)*, 2012;* [*NHLBI*](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/signs.html)*, 2012;* [*Go, et al*](http://hyper.ahajournals.org/content/early/2013/11/14/HYP.0000000000000003.full.p)*., 2013*