| **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*