

¿TIENE USTED HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NO LO SABE?

AÑO	20		20		20		20		20	
	Detección	Confirmación	Detección	Confirmación	Detección	Confirmación	Detección	Confirmación	Detección	Confirmación
1° Toma	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast
2° Toma	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast
Promedio	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast	Sist / Diast

Detección Población ≥ 20 años

<120 / < 80
(Óptima)

120-129 / 80-84
(Normal)

130-139 / 85-89
(Fronteriza)

140-159 / 90-99
(Etapa 1)

160 -179 / 100 -109
(Etapa 2)

>180 / ≥ 110
(Etapa 3)

- Vigilar su peso
- Realizar actividad física (30 min. 5 veces por semana)
- Alimentación correcta
- Detección cada 3 años

- Acudir a Grupos de Ayuda Mutua
- Realizar actividad física (30 min. 5 veces por semana)
- Dieta correcta
- Detección semestral

- Confirmación diagnosticada
- Acudir a Grupos de Ayuda Mutua
- Dieta correcta
- Tratamiento integral

Recuerde que el modo de vida influye en la salud

Las enfermedades son resultado de estilos de vida inadecuados, como cada factor de riesgo (por ejemplo, el tabaco) puede ser la causa subyacente de diversas enfermedades.



Dieta Inadecuada



Abuso del alcohol



Tabaco



Falta de ejercicio



Estrés



Contaminación

Enfermedades cardiovasculares		Dieta Inadecuada	Abuso del alcohol	Tabaco	Falta de ejercicio	Estrés	Contaminación
Cardiopatías		○ ○	○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Embolias		○ ○	○ ○	○	○ ○	○ ○	○ ○
Hipertensión		○ ○	○ ○	○	○ ○	○ ○	○ ○
Cáncer							
Colorectal		○ ○					
Pulmonar				○ ○			○
Bucal			○	○ ○			
Gástrico		○					
Cirrosis			○ ○				
Diabetes		○ ○	○ ○		○ ○	○ ○	
Osteoporosis		○ ○	○ ○	○	○ ○		

○ = Riesgo ○○ = Alto Riesgo

Si en algún aspecto su estilo de vida no es saludable, acuda a su médico y al Grupo de Ayuda Mutua de su unidad de salud, para hacer los cambios necesarios.

Si no se identificó ningún factor de riesgo repita el cuestionario en 3 años de lo contrario se dará seguimiento en 1 año.