



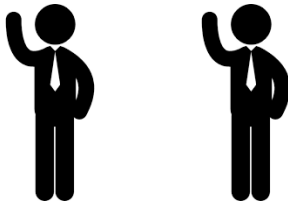
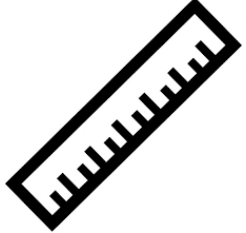






3a) Home BP Cuff Instruction

My Blood Pressure Goal:

SBP LOWER THAN

DBP LOWER THAN

 <p>In front of a table with back and leg support</p>	 <p>Sit quietly for 5 minutes</p>	 <p>Repeat if high, after 3-5 minutes</p>
 <p>Check in AM and PM</p>	 <p>Check the same arm each time</p>	 <p>Measure arm size for correct cuff size and placement</p>
 <p>Measure on bare arm Avoid tight clothing</p>	 <p>Do not talk while measuring</p>	 <p>Do not measure immediately after coffee, smoking, or with a full bladder, or in pain</p>

	<p>Call the clinic when blood pressure is higher than 180/110 after repeated checks</p> <hr/> <p>Bring your home blood pressure machine to your next visit. Our staff can check your machine's accuracy, and teach you how to use your machine correctly. <u>Share your home blood pressure readings by bringing them to your next clinic visit</u></p>
---	---

Your Hypertension Worksheet



What is blood pressure?

- **Blood pressure** is a measure of how hard your heart is working to pump blood
- **Systolic** (Sys) – pressure when your heart squeezes
- **Diastolic** (Dia) – pressure when your heart relaxes

Date: _____

Your Blood Pressure Today: _____/_____

Your Target Blood Pressure is **below**: 140/90 or _____

Your Health Coach/RN: _____

Your Next Blood Pressure

Check Appointment: _____











- Please take your Blood Pressure medication on the day of your appointment
- We may change your medication at the visit; please bring all your current medications with you
- Please bring your Blood Pressure Cuff, Machine, and Log

3d) HTN Action Plan

My action plan to improve my high blood pressure (pick one, and be specific)
When, how much, and how often? How confident are you (1-10)?

Date: _____

	<p>Increase physical activity <i>(e.g., walking for 10 minutes Mon, Wed, Fri after breakfast, confidence 8)</i></p>	<p>Very Confident</p>
	<p>Take my medications</p>	<p>10</p>
	<p>Lower salt in food</p>	<p>10</p>
	<p>Improve my food choices</p>	<p>10</p>
	<p>Check my home blood pressure</p>	<p>10</p>
	<p>Reduce stress</p>	<p>10</p>
	<p>Cut down on smoking</p>	<p>0 Not Sure</p>
	<p>Your own idea</p>	<p></p>

Notes

Images obtained on the internet using Google Image search

Lowering Your Blood Pressure with Healthy Foods!

Choose MORE of These!

examples below

Whole Grains:

- Whole grain bread, cereal, pasta, etc.
- Oatmeal
- Brown or wild rice
- Corn



Fruits (fresh, frozen, or unsweetened dried):

- Oranges, apples, dates, bananas, raisins, prunes, apricots, mango, melons, peaches



Vegetables (fresh or frozen):

- Tomatoes, broccoli, bell pepper, zucchini, spinach, cauliflower, greens, mushrooms, sweet potatoes, squash, Brussels sprouts, cabbage, string beans, plantains, potatoes



Nonfat or low fat milk or milk products:

- Nonfat or low fat (1%) milk or yogurt
- Low fat cheese with no salt added
- Unsweetened milk alternatives (soy, almond, etc.)



Nuts, Seeds, and Beans (*plant proteins*)

- Unsalted peanuts, almonds, walnut, pistachios, cashews
- Unsalted sunflower seeds, pumpkin seeds, flax seeds, chia seeds
- Beans/peas: Pinto beans, split peas, black beans, lentils chickpeas



Choose SOME of These!

Good sources of protein (6 oz. or less per day):

- Fish
- Chicken or turkey (no skin)
- Eggs or egg whites
- Baked or roasted beef and pork



Healthy fats (use in small amounts):

- Olive Oil or Canola Oil
- Soft (tub) margarine from canola or corn oil
- Avocado



Choose Fewer of These!

High salt foods: bacon, sausage, ham, canned foods, frozen dinners, processed cheese, lunch meats

Did you know? *More than 75% of the sodium we eat comes from processed, prepackaged, and restaurant foods!*

High salt seasonings: salt, soy sauce, teriyaki sauce, fish sauce, oyster sauce, BBQ sauce, bouillon, lemon pepper

Alcohol: no more than 1-2 drinks (12oz beer or 5oz wine) in a day

Desserts, sweets, sweetened drinks:

- Candy, pie, cookies, cake, ice cream, pastries
- Soda, juice, sweet tea, sports drinks, lemonade

Fried food:

- Chips, donuts, pork rinds, instant noodle soup

The more vegetables, fruits, and whole grains you eat, the healthier your ♥ will be.

If you have trouble getting healthy food, ask your clinic nurse or provider.

3e) DASH Diet Handout (*continued*)

Lowering Your Blood Pressure with Healthy Foods: How Much?

Whole Grains: 6 servings per day

- **What's a serving**
 - 1 slice wheat bread; ½ cup cooked whole grain rice, pasta, corn, quinoa, or cereal; 1 ounce dry cereal (varies ½ - 1 cup), 3 cups popcorn, 1 small (about 6-inch) tortilla
- **Your portion may be more than one "serving"**
 - 1 cup of brown rice is 2 servings
 - 1 large (12-inch) tortilla is about 4 servings
 - 1 large bagel is about 4 servings

Fruits: 4 servings per day

- **What's a serving**
 - 1 medium fruit; ¼ cup dried fruit; ½ cup fresh, frozen, or canned fruit
- **Your portion may be more than one "serving"**
 - 1 large (12-inch) banana is about 2 servings

Vegetables: 4-5 servings per day

- **What's a serving**
 - 1 cup raw leafy vegetables; ½ cup raw or cooked vegetables
- **Your portion may be more than one "serving"**
 - An entrée-size green salad is 2-3 servings

Nonfat /low fat milk products: 2-3 servings/day

- **What's a serving**
 - 1 cup milk or yogurt
 - 1 ½ ounces of low fat cheese
- **Your portion may not be one "serving"**
 - Some individual yogurt cups are ¾ cup
 - A slice of cheese is usually about 1 ounce

Nuts, Seeds, and Beans: up to 1 serving/day average

- **What's a serving**
 - 1/3 cup nuts
 - 2 Tbsp. peanut butter/nut butter
 - 2 Tbsp. seeds
 - ½ cup cooked legumes (beans, lentils, peas)

Healthy Fats: 2-3 servings/day

- **What's a serving**
 - 1 tsp oil (olive, canola, sunflower, soy, etc.)
 - 1 tsp tub margarine or regular mayo
 - 1 Tbsp. light mayonnaise
 - 2 Tbsp. salad dressing

KNOW YOUR RISK!

Take this self-test to find out if you are at risk for heart disease.

The following things can put you at risk for heart disease.
Check all your risk factors that apply and follow up with your doctor:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> High blood pressure | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> High cholesterol | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Chronic kidney disease | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Family history (father or brother with heart disease before age 55 or mother or sister with heart disease before age 65) | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Cigarette smoking | |
| <input type="checkbox"/> Age (older than 45 for men, over 55 for women) | |
| <input type="checkbox"/> Being overweight | |
| <input type="checkbox"/> Lack of physical activity | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Unhealthy diet | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Depression, stress, mental health conditions | <input type="checkbox"/> Not sure |

STEPS TO Prevent Heart Disease At All Ages



HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY RESOURCES

Community Wellness Center at Zuckerberg
San Francisco General Hospital (ZSFG)
(415) 206-4995

American Heart Association
<http://heart.org/healthyliving>

For FREE physical activities, go to
<http://sfrecpark.org/recreation-community-services/rec-programs/>

Heart disease is a serious health problem. Family history and habits can make you more likely to develop heart disease.

Most people do not know that they might be at risk for heart disease, even though it is the number one killer of Americans. Nearly 44% of African American men and 48% of African American women have some form of heart disease, which includes heart attack and stroke.

The good news is that you can take steps now to lower your risk of heart disease. Lowering your blood pressure, blood sugar, and cholesterol can decrease your chances of a heart attack and stroke. Heart healthy changes are good for your whole body. **Turn the page for ideas!**

Write the name and phone of your healthcare provider here:



POPULATION HEALTH DIVISION
SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
COMMUNITY HEALTH EQUITY
& PROMOTION



San Francisco
Health Network

SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Produced by 510media

Sources: 1) National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services. 2) Mozaffarian D, Benjamin EJ, Go AS, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2015 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*. 2015; 131(4):e29-322. | August 2016



KNOW YOUR RISK!

Take the **self-test** on the back of this booklet to find out if you are at risk for heart disease.



THINGS YOU CAN DO TO IMPROVE YOUR BLOOD PRESSURE

If you already have high blood pressure, take your medications as agreed upon with your doctor. **Check all your goals that apply:**

- 1. How can I reach and maintain a healthy weight?**
 - Set a healthy weight goal for yourself.
 - Drink water. Try to avoid soda and juice with added sugars.
 - Eat smaller portions. Eat healthy foods and snacks.
- 2. How can I get a least 30 minutes of physical activity each day?**
 - Walk with family, friends, or neighbors.
 - Take the stairs instead of elevator.
 - Make time to exercise in addition to your usual activity.
- 3. How can I eat less salt and saturated fat?**
 - Minimize pre-prepared and processed food.
 - Cook and prepare your own food as often as you can.
 - Use herbs and spices while cooking and less salt.
 - Try to avoid frying food.
- 4. How can I eat heart healthy foods every day?**
 - Eat more fresh fruits, vegetables, and whole grains.
 - Buy fresh, frozen, or no-salt-added canned vegetables and sauces.
- 5. How can I reduce stress in my life?**
 - Try deep breathing. It can help you relax and lower your stress level.
 - Think about the positive aspects of your life.
 - Talk to friends and family.
- 6. How can I limit alcohol and enjoy living smoke-free?**
 - Talk to your doctor about cutting back or quitting.
 - Try to avoid places or situations that may trigger you to drink or smoke.
- 7. How do these goals affect my blood pressure numbers?**
 - Check your blood pressure at home, as agreed upon with your doctor.
 - Pay attention to the influence that physical activity, diet, and stress have on your blood pressure.



CHECKING YOUR BLOOD PRESSURE AT HOME

My blood pressure goal (If you don't know, ask your doctor):

My heart healthy goal for this month is:

KNOW YOUR RISK!

High blood pressure is called the “silent killer”. It can have no warning signs or symptoms and leads to heart attack and stroke.

HEART ATTACK SYMPTOMS

- Crushing or squeezing chest pain
- Back, neck, or left arm pain
- Weakness
- Shortness of breath
- Sick to the stomach or stomach pain

STROKE SYMPTOMS

- Face drooping or numbness
- Arm or leg weakness or numbness
- Trouble talking
- Confusion
- Balance problems
- Severe headache


IF YOU FEEL ANY OF THESE SYMPTOMS, CALL 911 IMMEDIATELY

3a) Instrucciones de uso del monitor doméstico de abrazadera de la presión arterial

Mi meta con respecto a la presión arterial:

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (PAS) INFERIOR A <hr/> PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (PAD) INFERIOR A

 <p>Colóquese frente a una mesa con apoyo para la espalda y las piernas</p>	 <p>Permanezca sentado tranquilamente durante 5 minutos</p>	 <p>Repita si la medición es alta, después de 3 a 5 minutos</p>
 <p>Verifique la medición por las mañanas y las noches</p>	 <p>Siempre realice las mediciones en el mismo brazo</p>	 <p>Considere el diámetro de su brazo para utilizar la abrazadera del tamaño adecuado y colóquela correctamente</p>
 <p>Realice la medición con el brazo sin ropa Evite usar ropa ajustada</p>	 <p>No hable mientras realice las mediciones</p>	 <p>No realice las mediciones justo después de tomar café, fumar o con el estómago lleno o si siente dolor abdominal</p>

	<p>Llame a la clínica si la presión arterial es superior a 180/110 después de realizar varias mediciones.</p> <p>La siguiente vez que acude a la clínica, traiga con usted su monitor doméstico de la tensión arterial. Nuestro personal puede verificar si su monitor muestra mediciones precisas y le enseñará cómo utilizarlo apropiadamente. <u>Traiga con usted las mediciones domésticas de su presión arterial la siguiente vez que acude a la clínica.</u></p>
---	--

Su hoja de cálculo con respecto a la hipertensión



¿Qué es la presión arterial?

- La **presión arterial** es una medida del esfuerzo que está haciendo el corazón para bombear sangre
- **Sistólica** (sis) – presión cuando el corazón se contrae
- **Diastólica** (dia) – presión cuando su corazón se relaja

Fecha: _____

Su presión arterial el día de hoy: _____ / _____

Su meta con respecto a la presión arterial es **inferior a:**
140/90 o _____

Su promotor de salud/personal de enfermera: _____

Su próxima cita para verificar su presión arterial: _____












- Por favor tome sus medicamentos para controlar la presión arterial el día de su cita
- Es posible que cambiemos sus medicamentos durante su cita: **por favor traiga con usted todos los medicamentos que toma actualmente**
- **Por favor traiga con usted la abrazadera para medir la presión arterial, el equipo que utilice y su registro**

3d) Plan de medidas a tomar con respecto a la hipertensión

Mi plan de medidas que tomar para mejorar mi presión arterial alta (elija una opción y proporcione información específica) ¿Cuándo, qué cantidad y con qué frecuencia? ¿En qué medida tiene confianza al respecto (del 1 al 10)?

Fecha: _____

	<p>Aumentar la actividad física <i>(por ejemplo, nivel de confianza 8 con respecto a caminar durante 10 minutos los lunes, miércoles y viernes)</i></p>	<p>Alta confianza</p> <p>10</p>  <p>0</p> <p>No estoy seguro</p>
	<p>Tomar mis medicamentos</p>	
	<p>Reducir el nivel de sal en los alimentos</p>	
	<p>Mejorar mis opciones alimenticias</p>	
	<p>Verificar mi presión arterial en casa</p>	
	<p>Reducir el estrés</p>	
	<p>Fumar menos</p>	
	<p>Su propia idea</p>	

Notas

Imágenes obtenidas en línea mediante la búsqueda de imágenes de Google

¡Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables!

¡Elija consumir **MÁS** de estos alimentos!

ejemplos a continuación

Granos integrales:

- Pan, cereales, pastas integrales, etc.
- Avena
- Arroz integral o salvaje
- Maíz



Frutas (frescas, congeladas o deshidratadas sin azúcar):

- Naranjas, manzanas, dátiles, plátanos, pasas, ciruelas, chabacanos, mangos, melones, duraznos



Verduras (frescas o congeladas):

- Tomate, brócoli, pimiento morrón, calabaza, espinaca, coliflor, verduras de hoja verde, champiñón, camote, calabacín, col de Bruselas, repollo, ejote, plátano macho, papa



Leche o productos lácteos sin grasa o descremados:

- Leche o yogur sin grasa o descremado (1%)
- Queso bajo en grasa y sin sal
- Leches alternativas sin azúcar (soya, almendra, etc.)



Frutas secas, semillas y legumbres (*proteínas vegetales*)

- Cacahuets, almendras, nueces pistachos, castañas sin sal
- Semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de lino, semillas de chía sin sal
- Legumbres/chícharos: Frijoles pintos, guisantes partidos, frijoles negros, garbanzos, lentejas



¡Elija consumir **ALGUNOS** de estos alimentos!

Buenas fuentes de proteína (6 onzas o menos por día):

- Pescado
- Pollo o pavo (sin piel)
- Huevos o claras de huevo
- Carne de res y cerdo al horno o asada



Grasas saludables (consumo en pequeñas cantidades):

- Aceite de oliva o de canola
- Margarina suave de aceite de canola o de maíz
- Aguacate



¡Elija consumir menos de estos alimentos!

Alimentos con alto contenido de sal: tocino, salchicha, jamón, alimentos enlatados, comidas congeladas, queso procesado, carnes frías

¿Sabía usted? ¡Que más del 75% de la sal (sodio) que consumimos proviene de alimentos procesados o previamente envasados y de los alimentos que comemos en restaurantes!

Condimentos con alto contenido de sal: sal, salsa de soya, salsa teriyaki, salsa de pescado, salsa de ostión, salsa BBQ, caldo, pimienta con limón

Bebidas alcohólicas: no consumir más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día (cerveza de 12 onzas o copa de vino 5 onzas)

Postres, dulces, bebidas endulzadas:

- Caramelos, tartas, galletas, pastel, helado, productos de pastelería
- Refresco, jugo, té dulce, bebidas deportivas, limonada

Alimentos fritos:

- Papas fritas, donas, chicharrón, sopa de fideos instantánea

Mientras más verduras, frutas y granos integrales consuma, más sano estará su ♥.

Si no es fácil adquirir alimentos saludables, consulte al personal de enfermería de la clínica o a su proveedor de servicios de salud.

3e) Hoja informativa con respecto a los métodos dietéticos para detener la hipertensión (DASH) (Continuación)

Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables: ¿Qué cantidad?

Granos integrales: 6 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 rebanada de pan de trigo; media taza de arroz integral, pasta, maíz, quinoa o cereal cocidos; 1 onza de cereal seco (varía entre media y una taza), 3 tazas de palomitas de maíz, 1 tortilla pequeña (de alrededor de 6 pulgadas)
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - 1 taza de arroz integral equivale a 2 raciones
 - 1 tortilla grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 4 raciones
 - 1 bagel grande equivale aproximadamente a 4 raciones

Frutas: 4 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 fruta mediana; media taza de fruta deshidratada; media taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - 1 plátano grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 2 raciones

Verduras: de 4 a 5 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 taza de verduras de hojas verdes crudos; media taza de verduras crudas o cocidas
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - Una ensalada verde como platillo principal equivale a 2 o 3 raciones

Productos lácteos sin grasa o descremados: de 2 a 3 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 taza de leche o de yogur
 - Una onza y media de queso bajo en grasa
- **Su porción podría no considerarse una “ración”**
 - Algunos recipientes individuales de yogur equivalen a tres cuartos de taza
 - Una rebanada de queso habitualmente es equivalente a una onza

Frutas secas, semillas y legumbres: hasta 1 ración por día en promedio

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - un tercio de taza de frutos secos
 - 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de nuez
 - 2 cucharadas de semillas
 - media taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas, chicharos)

Grasas saludables: de 2 a 3 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 cucharadita de aceite (de oliva, canola, girasol, soya, etc.)
 - 1 cucharadita de margarina suave o mayonesa regular
 - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
 - 2 cucharadas de aderezo para ensaladas

Servicios de Nutrición para Pacientes
Ambulatorios del Departamento de Salud
Pública de San Francisco ZSFG (JP 2018)

¡CONOZCA SU RIESGO!

Realice este autodiagnóstico para identificar si usted está en riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Los siguientes aspectos pueden suponer un riesgo para usted de padecer enfermedades cardíacas. **Seleccione todos los factores de riesgo que coincidan con usted y consulte a su médico al respecto:**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Enfermedad renal crónica | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Antecedentes familiares (<i>padre o hermanos con enfermedad cardíaca antes de cumplir 55 años; así como madre o hermana con enfermedad cardíaca antes de cumplir 65 años</i>) | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Fumar cigarrros | |
| <input type="checkbox"/> Edad (<i>hombre mayor de 45 años, mujer mayor de 55 años</i>) | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Tener sobrepeso | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Falta de actividad física | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Dieta no saludable | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Depresión, estrés, afecciones de salud mental | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |

PASOS PARA

Prevenir Enfermedades Del Corazón En Todas Las Edades



RECURSOS CON RESPECTO A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDADES FÍSICAS

Centro de Bienestar Comunitario de Zuckerberg
Hospital General de San Francisco (ZSFG)
(415) 206-4995

Asociación Americana del Corazón
<http://heart.org/healthyliving>

Para obtener más información gratuita acerca de actividades físicas, visite
<http://sfrecpark.org/recreation-community-services/rec-programs/>

La enfermedad cardíaca es un problema grave de salud. Los antecedentes familiares y los hábitos de vida podrían más probablemente aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

La mayoría de las personas no saben que podrían estar en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, a pesar de que es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Casi el 44% de los hombres afroamericanos y el 48% de las mujeres afroamericanas padecen algún tipo de enfermedad cardíaca, como un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

La buena noticia es que usted puede tomar medidas ahora para reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Reducir su presión arterial, su nivel de azúcar en sangre y el nivel de colesterol puede disminuir sus probabilidades de padecer un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Los cambios a su estilo de vida con respecto a la salud cardíaca son benéficos para todo el cuerpo. **¡Pase a la siguiente página para obtener ideas!**

Escriba el nombre y el teléfono de su proveedor de atención médica aquí:



POPULATION HEALTH DIVISION
SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
COMMUNITY HEALTH EQUITY & PROMOTION



Producido por 510media

Fuentes: 1) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Institutos Nacionales de Salud; U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos. 2) Mozafarian D, Benjamin EJ, Go AS, et al. Estadísticas de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales — actualización 2015: Informe de la Asociación Americana del Corazón. Circulación. 2015; 131(4):e29-322. | agosto de 2016

¡CONOZCA SU RIESGO!

Realice el autodiagnóstico en el reverso de esta hoja informativa para identificar si usted está en riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR PARA MEJORAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Si usted ya padece de presión arterial alta, tome sus medicamentos, de conformidad con lo que su médico le recetó. **Seleccione todos los objetivos que coincidan con usted:**

1. **¿Cómo puedo alcanzar y mantener un peso saludable?**
 - Establezca un objetivo de peso saludable para usted.
 - Beba agua. Intente evitar los refrescos y el jugo con azúcares añadidos.
 - Consuma porciones más pequeñas. Consuma bocadillos y alimentos saludables.
2. **¿Cómo puedo realizar actividades físicas diariamente durante por lo menos 30 minutos al día?**
 - Camine con sus familiares, amigos o vecinos.
 - Utilice las escaleras, en lugar del elevador.
 - Destine tiempo a realizar ejercicios, además de sus actividades habituales.
3. **¿Cómo puedo consumir menos sal y grasas saturadas?**
 - Reduzca el consumo de los alimentos procesados o previamente preparados.
 - Cocine y prepare sus propios alimentos tan frecuentemente como le sea posible.
 - Cocine con más hierbas y especias y con menos sal.
 - Intente evitar consumir alimentos fritos.
4. **¿Cómo puedo consumir todos los días alimentos saludables para el corazón?**
 - Consuma más frutas y verduras frescas; así como, granos integrales.
 - Compre verduras y salsas frescas, congeladas o enlatadas sin sal.
5. **¿Cómo puedo reducir el estrés en mi vida?**
 - Intente respirar profundamente. Esto le puede ayudar a relajarse y reducir su nivel de estrés.
 - Considere los aspectos positivos de su vida.
 - Converse con amigos y familiares.
6. **¿Cómo puedo limitar mi consumo de bebidas alcohólicas y dejar de fumar?**
 - Consulte a su médico acerca de fumar menos o dejar de fumar por completo.
 - Evite los lugares o situaciones que puedan causar que usted consuma bebidas alcohólicas o que fume.
7. **¿Cómo afectan estos objetivos a mis mediciones de presión arterial?**
 - Verifique su presión arterial en casa, de conformidad con las recomendaciones de su médico.
 - Identifique cómo las actividades físicas, su dieta y su nivel de estrés influyen sobre su presión arterial.

VERIFICAR SU PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Mi objetivo con respecto a la presión arterial (si no está seguro, consulte a su médico):

Mi objetivo de este mes con respecto a la salud cardíaca:

¡CONOZCA SU RIESGO!

La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso”. Es posible que no tenga señales de alerta, síntomas o pistas que indiquen que usted está en riesgo de padecer un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDÍACO

- Dolor opresivo o constrictivo en el pecho
- Dolor de espalda, de cuello o del brazo izquierdo
- Debilidad
- Dificultad para respirar
- Enfermedades o dolores estomacales

SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

- Parálisis o entumecimiento facial
- Debilidad o entumecimiento de los brazos o las piernas
- Problemas para hablar
- Confusión
- Problemas de equilibrio
- Dolor de cabeza severo

SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS, LLAME INMEDIATAMENTE AL 911

3a) 在家測量血壓說明

我的血壓目標值：

收縮壓低於

舒張壓低於

 <p>坐在桌子前面， 有背部和腿部的支撐</p>	 <p>安靜地坐5分鐘</p>	 <p>若測得血壓高， 於3-5分鐘後重複測量</p>
 <p>在上午和下午測量</p>	 <p>每次測量同一側手臂</p>	 <p>量度手臂尺寸以確保正確的袖帶 尺寸和放置位置</p>
 <p>露出手臂測量， 避免穿緊身衣服</p>	 <p>測量時不要說話</p>	 <p>不要立即在喝咖啡、吸煙後，或 者尿急和疼痛時測量</p>



在反復測量血壓高於180/110時，請致電診所

在下次到診所時，請帶上您的家用血壓計。我們的工作人員可以檢查您血壓計的準確度，並教您如何正確使用它。下次赴診時請帶著您的家庭血壓記錄與他們分享

您的高血壓工作表



什麼是血壓？

- 血壓 是對您心臟泵血力度的衡量
- 收縮壓 (**Sys**) - 心臟擠壓時的壓力
- 舒張壓 (**Dia**) - 心臟放鬆時的壓力

日期: _____

您今天的血壓: _____ / _____

您的血壓目標值是低於：**140/90** 或者 _____

您的健康教練/註冊護士： _____

您的下次血壓檢查預約： _____


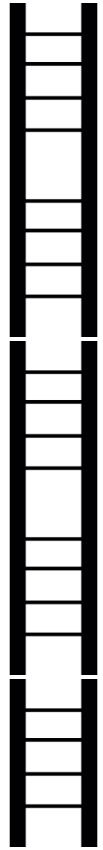









- 請您在預約當天服用您的血壓藥物
- 我們可能會在您就診時更換您的藥物；請隨身攜帶您所有現用的藥物
- 請攜帶您的血壓袖帶、血壓計、機器和日誌

3d) HTN行動計劃

我的行動計劃是改善我的高血壓狀況（選一個，并詳細說明）
何時、多少、多少次？您有多大信心（1-10）？

日期: _____

	<p>增加身體活動 <i>(例如，在周一、周三、周五早餐後步行10分鐘，信心度8)</i></p>	<p>非常有信心 10</p>  <p>0 完全沒信心</p>
	<p>服用藥物</p>	
	<p>減少食物中的鹽分</p>	
	<p>改善我的食物選擇</p>	
	<p>在家檢查血壓</p>	
	<p>減輕壓力</p>	
	<p>減少吸煙</p>	
	<p>您自己的想法</p>	

備注

所用圖片是使用Google圖片搜索在互聯網上獲得的

食用健康食品降低您的血壓！

更多選擇這些！

示例如下

全穀類：

- 全麥麵包、麥片、義大利面等
- 燕麥片
- 糙米或野生稻米
- 玉米



水果(新鮮、冷凍或不加糖的果乾)：

- 橘子、蘋果、棗子、香蕉、葡萄乾、李子、杏子、芒果、甜瓜、桃子



蔬菜(新鮮或冷凍)：

- 西紅柿、西蘭花、甜椒、西葫蘆、菠菜、花椰菜、綠葉、蘑菇、甘薯、南瓜、抱子甘藍、捲心菜、四季豆、大蕉、馬鈴薯



脫脂或低脂牛奶或奶製品：

- 脫脂或低脂(1%)牛奶或酸奶
- 不加鹽低脂奶酪
- 不加糖的牛奶替代品(大豆、杏仁等)



堅果、種籽和豆類(植物蛋白)

- 無鹽花生、杏仁、核桃、開心果、腰果
- 無鹽葵花籽、南瓜籽、亞麻籽、奇亞籽
- 豆類/豌豆：斑豆、豌豆、黑豆、扁豆和鷹嘴豆



適量選擇這些！

良好的蛋白質來源(每天6盎司或更少)：

- 魚
- 雞肉或火雞(無皮)
- 雞蛋或蛋清
- 烘焙或烤牛肉和豬肉



健康油脂(少量使用)：

- 橄欖油或菜籽油
- 由菜籽油或玉米油制成的軟(桶)人造黃油
- 牛油果



減少選擇這些！

高鹽食物：培根、香腸、火腿、罐頭食品、冷凍成品餐、加工奶酪、午餐肉

您知道嗎？ 我們攝入的鈉超過75%來自加工食品、預包裝食品和餐館食品！

高鹽調味料：鹽、醬油、照燒醬、魚露、蠔油、燒烤醬、肉湯料、檸檬胡椒粉

酒精飲料：每天不超過1-2杯飲料(12盎司啤酒或5盎司葡萄酒)

甜點、糖果、甜飲料：

- 糖果、餡餅、餅乾、蛋糕、冰淇淋、油酥糕点
- 蘇打水、果汁、甜茶、運動飲料、檸檬水

油炸食物：

- 薯片、甜甜圈、炸豬皮、帶湯方便麵

越常吃蔬菜、水果和全穀物，您就越健康。

如果您在獲得健康食品方面遇到困難，請諮詢您的診所護士或醫療人士。

3e) DASH飲食講義 (續)

食用健康食品降低您的血壓：吃多少？

全穀類：每天 6 份

- 1份是多少
 - 1 片小麥麵包；1/2 杯煮熟的全穀飯、義大利面、玉米、藜麥或穀類；1 盎司穀類食品（有所不同，約 1/2 到 1 杯）、3 杯爆米花、1 個小（約 6 英寸）玉米餅
- 您食用的量可能超過1份
 - 1 杯糙米是 2 份
 - 1 個大（12 英寸）玉米餅約 4 份
 - 1 個大百吉餅大約 4 份

水果：每天 4 份

- 1份是多少
 - 1 個中等大小水果；1/4 杯果乾；1/2 杯新鮮\冷凍或罐頭水果
- 您食用的量可能超過1份
 - 1 個大（12 英寸）香蕉約 2 份

蔬菜：每天 4-5 份

- -- 1份是多少
 - 1 杯生葉蔬菜；1/2 杯生或熟的蔬菜
- -- 您食用的量可能超過1份
 - 1 份主菜大小的綠葉沙拉是 2-3 份

脫脂/低脂奶製品：每天 2-3 份

- 1份是多少
 - 1 杯牛奶或酸奶
 - 1.5 盎司低脂奶酪
- 您食用的量可能不是1份
 - 某些酸奶杯是 3/4 杯
 - 1 片奶酪通常約 1 盎司

堅果、種籽和豆類：每天平均最多 1 份

- 1份是多少
 - 1/3 杯堅果
 - 2 湯匙花生醬/堅果黃油
 - 2 湯匙種籽
 - 1/2 杯熟豆類（豆子、扁豆、豌豆）

健康油脂：每天 2-3 份

- -- 1份是多少
 - 1 茶匙油（橄欖油、菜籽油、葵花油、大豆油等）
 - 1 茶匙桶裝人造黃油或普通蛋黃醬
 - 1 湯匙淡蛋黃醬
 - 2 湯匙沙拉醬

San Francisco Department of Public Health
ZSFG Outpatient Nutrition Services - JP 2018

EXTRA PAGE