



If your blood pressure is high, your heart may be working harder.

- This could put you at risk for having a stroke, heart attack, kidney problems or eye problems.
- Have your blood pressure checked each time you visit the doctor.

Ask Your Doctor About Your Blood Pressure

(Take this form with you to your next doctor's visit and fill it out together.)

What is my blood pressure goal? _____

What is my blood pressure today? _____

Should I take my blood pressure at home? Y / N

If yes, how often? Every A.M. Every P.M. ___ Times a week

Other: _____

(Ask your doctor to show you how to take your blood pressure correctly and how to record the numbers.)

My doctor says my blood pressure is too high if my numbers look like this:

Systolic (top number)				
Diastolic (bottom number)				

My doctor says my blood pressure is too low if my numbers look like this:

Systolic (top number)				
Diastolic (bottom number)				

When should I call my doctor?

(Take this form to your doctor and get reasons to call.)

Follow this plan first: _____

If I have these symptoms, I should call my doctor:

Sick to my stomach Headache Blurry vision Other: _____

Steps to help prevent problems:

Take my medications as ordered Limit salt or sodium in my food Stop smoking

Be physically active every day for: _____

Other: _____

Doctor _____ gave me these directions on _____
(Doctor name) (Date)



New Mexico Centennial Care Program Services are funded in part under contract with the State of New Mexico. UnitedHealthcare Community Plan Centennial Care is offered by UnitedHealthcare Community Plan of New Mexico, Inc.

517-CST3847_E-S 12/13

©2013 United Healthcare Services, Inc. All rights reserved.

	Round 	Team Creative: Mike Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Kate Job: CST3847 NM13 Blood pressure flyer	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3847_NM13_Blood Pressure Flyer_E-S.indd	Dimensions Flat: 8.5x11" @100% Fold: Software: InDesign CS6	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____



Si su presión arterial es alta, su corazón podría estar trabajando con más esfuerzo.

- Esto podría ponerle en riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, problemas renales u oculares.
- Debe controlar su presión arterial cada vez que visita al médico.

Pregúntele a su médico sobre su presión arterial

(Lleve este formulario a su próxima visita al médico y complétenlo juntos).

¿Cuál es mi meta en relación con la presión arterial? _____

¿Cuál es mi presión arterial hoy? _____

¿Debo tomarme la presión arterial en casa? Sí/No

Si la respuesta es afirmativa, ¿con qué frecuencia? Todas las mañanas Todas las tardes
 _____ veces por semana

Otro: _____

(Pídale a su médico que le muestre cómo tomarse la presión arterial correctamente y cómo registrar los números)

Mi médico dice que mi presión arterial es demasiado alta si los números indican:

Sistólica (número superior)				
Diastólica (número inferior)				

Mi médico dice que mi presión arterial es demasiado baja si los números indican:

Sistólica (número superior)				
Diastólica (número inferior)				

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

(Lleve este formulario a su médico y este le dirá por qué motivos debe llamar).

Primero, seguir este plan: _____

Debo llamar a mi médico si tengo alguno de estos síntomas:

Malestar estomacal Headache Dolor de cabeza Otro: _____

Pasos para prevenir problemas:

Tome sus medicamentos según se indicó Limite la sal o el sodio en los alimentos Deje de fumar

Manténgase activo todos los días durante : _____

Otro: _____

El médico _____ me dio estas indicaciones sobre _____
(Nombre del médico) (Fecha)



Los servicios del programa Centennial Care de Nuevo México son parcialmente financiados en virtud de un contrato con el estado de Nuevo México. Centennial Care de UnitedHealthcare Community Plan es ofrecido por UnitedHealthcare Community Plan of New Mexico, Inc.

	Round 	Team Creative: Mike Production: Renae Proj Mgr: Mary Mkt Mgr: Kristin Mkt Strat: Kate Job: CST3847 NM13 Blood pressure flyer	Project Details Color(s): CMYK File Name: CST3847_NM13_Blood Pressure Flyer_E-S.indd	Dimensions Flat: 8.5x11" @100% Fold: Software: InDesign CS6	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____