

Name:

Whom to Call:

CV1109AS

Factores de riesgo para la presión arterial alta

Los **factores de riesgo** lo hacen más susceptible a desarrollar una enfermedad o condición. ¿Sabe cuáles son sus factores de riesgo para la presión arterial alta? Aunque usted no puede hacer nada acerca de ciertos factores de riesgo, hay otros que sí puede cambiar. Conozca cuáles son sus factores de riesgo para la presión arterial alta. Luego, averigüe qué cambios puede hacer para ayudar a controlar los riesgos.

Haga un cambio a la vez. Comience cambiando lo que usted considera que sería lo más fácil para usted.

Factores de riesgo que usted no puede controlar

Aunque usted no puede cambiar los factores que se mencionan a continuación, marque los que le correspondan. Mientras más casillas marque, más alto es su riesgo de desarrollar presión arterial alta.

Edad

Usted es mayor de 60 años.

Raza

Usted es de raza negra.

Sexo

Su sexo es masculino.

Herencia familiar

Uno o ambos de sus padres, o abuelos, u otro familiar cercano han tenido presión arterial alta o enfermedades del corazón.



Factores de riesgo que usted puede controlar

Hay muchos factores de riesgo para la presión arterial alta que usted puede controlar. Infórmese cuáles son estos factores de riesgo y luego averigüe como reducir su riesgo. Marque los que sean pertinentes a usted.



Su dieta

¿Consumes muchos alimentos salados, grasosos o fritos?



Fumar

¿Fuma cigarrillos o cigarros, mastica tabaco o aspira tabaco (rapé)?



Su grado de actividad

¿Es usted inactivo la mayor parte del tiempo que está en su trabajo y en su casa?



Su peso

¿Le ha dicho su médico que tiene 15 o más libras de sobrepeso?



Su nivel de estrés

¿Se siente a menudo ansioso, nervioso y con estrés?

Notas