



**CardioMed
Balance**

Dra. JESSIKA GONZÁLEZ
Especialista en Cardiología
www.cardiomedbalance.com | [@cardiomedbalance](https://www.instagram.com/cardiomedbalance)

REGISTRO DE TENSION ARTERIAL

NOMBRE Y APELLIDOS _____
FECHA DE NACIMIENTO _____ FECHA DE INICIO DEL REGISTRO _____
MEDICACIÓN PARA LA TENSION (NOMBRE Y DOSIS) _____
OBJETIVO DE PRESION ARTERIAL EN CASA (MMHG) _____

REGISTRO SEMANAL DE PRESION ARTERIAL

✓ Anota siempre los valores tal y como aparecen en el tensiómetro (ejemplo: 120/80)

DÍA	MAÑANA 1	MAÑANA 2	TARDE 1	TARDE 2	NOCHE 1	NOCHE 2	FC	OBSERVACIONES
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

CÓMO TOMAR CORRECTAMENTE TU PRESION EN CASA

PREPÁRATE Sin café, tabaco, alcohol ni ejercicio 30 min antes. Vacía vejiga. Reposa 5 min.

POSTURA Espalda apoyada, pies en suelo sin cruzar. Brazo a altura del corazón sobre piel desnuda.

MEDICION Sin hablar ni moverte. Haz 2 tomas seguidas, separadas 1 minuto. Anota ambas.

HORARIOS Mañana: 1ª hora tras levantarse. Tarde y noche: misma hora, 30 min después de comer. Si tomas medicación, apunta a qué hora lo haces



Trae este registro a tu próxima consulta con CardioMed Balance

Dra. JESSIKA GONZÁLEZ

Especialista en Cardiología

www.cardiomedbalance.com | [@cardiomedbalance](https://www.instagram.com/cardiomedbalance)

RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE TU HIPERTENSIÓN

Un enfoque integrativo para cuidar tu corazón y tu bienestar

EJERCICIO FÍSICO

¿Por qué es importante?

El ejercicio regular reduce la presión arterial entre 5 y 8 mmHg, mejora la función cardiovascular, disminuye el estrés y ayuda a mantener un peso saludable.

- Realiza **al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada** (caminar a buen ritmo, nadar, bicicleta, bailar) **un mínimo de 3 días a la semana**, aunque lo ideal sería realizarlo a diario.
- Incluye algún **ejercicio de fuerza** 1-2 días por semana (pesas ligeras, bandas elásticas, ejercicios con tu propio peso corporal).
- Suma **decisiones saludables**: usa escaleras en lugar del ascensor, camina durante llamadas telefónicas, levántate cada hora si trabajas sentado.
- Si actualmente no haces ejercicio, **empieza con 10 minutos al día** y ve aumentando progresivamente.

Importante: Consulta con tu cardiólogo antes de iniciar un programa de ejercicio intenso, especialmente si tienes alguna condición cardíaca.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Por qué es importante?

Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos integrales y baja en sodio puede reducir la presión arterial hasta 11 mmHg.

- **Reduce la sal:** Limita el sodio a menos de 1.5-2 gramos al día. Evita alimentos procesados, embutidos, conservas y comida rápida.
- **Aumenta el potasio:** Consume plátanos, espinacas, aguacate, patatas, legumbres y frutos secos.
- **Dieta mediterránea:** Prioriza aceite de oliva, frutas, verduras, pescado, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Reduce carnes rojas y lácteos enteros.
- **Consume 5 raciones de frutas y verduras al día.**
- **Limita el azúcar, bollería, refrescos y grasas saturadas.**
- **Evita el alcohol:** 1 copa de vino ocasional no traerá problemas, todo con moderación.

HÁBITOS DE SUEÑO

¿Por qué es importante?

Dormir menos de 7 horas por noche se asocia con hipertensión. La apnea del sueño no tratada puede elevar la presión arterial de forma significativa.

- **Duerme 7-9 horas cada noche** en horarios regulares.
- **Mantén un horario fijo:** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso fines de semana.
- **Crea un ambiente de descanso:** Habitación oscura, fresca, silenciosa y sin pantallas (TV, móvil, ordenador) al menos 1 hora antes de dormir.
- **Evita café, alcohol, tabaco y comidas copiosas** 3-4 horas antes de acostarte.
- **Relájate antes de dormir:** Prueba con respiración profunda, lectura relajante o un baño tibio.
- Si roncas mucho o tienes pausas respiratorias nocturnas, consulta a tu médico para descartar apnea del sueño.

GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS

¿Por qué es importante?

El estrés crónico, la ansiedad y la ira mal gestionada aumentan la presión arterial y el riesgo cardiovascular. Aprender a manejar tus emociones mejora tu calidad de vida y tu control de la tensión.

- **Practica técnicas de relajación:** Respiración diafragmática profunda (5-10 minutos, 2 veces al día), meditación guiada, mindfulness, yoga o contemplación.
- **Gestiona tu ira y ansiedad:** Identifica situaciones que te generan tensión y busca formas saludables de afrontarlas (hablar con alguien de confianza, escribir un diario, buscar apoyo psicológico si lo necesitas, deporte, algún hobby).
- **Conecta con lo que te da paz:** Puede ser la naturaleza, la música, la lectura, la espiritualidad, actos de gratitud o amabilidad hacia otros.
- **No estás solo:** Habla con tu familia, amigos o profesionales de salud mental. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser efectiva en pacientes hipertensos.
- **Deja de fumar:** El tabaco daña tus arterias y aumenta el riesgo cardiovascular. Pide ayuda profesional si lo necesitas.

♥ **Recuerda:** Pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen un gran impacto en tu salud cardiovascular. No necesitas hacerlo todo perfecto desde el primer día. Avanza a tu ritmo, con autocompasión y constancia.



Si tienes dudas o necesitas apoyo personalizado, agenda tu consulta en:



www.cardiomedbalance.com



Instagram: @cardiomedbalance

