

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.

High Blood Pressure Management Zone Tool

High blood pressure may not have any symptoms. Pay attention to how you're feeling and what zone you're in.

GREEN ZONE

The Green Zone means “all clear” and your symptoms are under control.

- No headaches or nose bleeds
- Your blood pressure is within the goal of _____systolic (top number) and _____diastolic (bottom number).

These are your goals:

- Take your medications as ordered.
- Check your blood pressure when you're able.
- Keep all doctor appointments.
- Keep your weight under control.
- Exercise regularly.
- Follow healthy eating habits.

YELLOW ZONE

The Yellow Zone means “warning - act today.”

- Repeated blood pressures outside your normal range. Sit in a quiet room for 10 minutes before rechecking your blood pressure.
- Ringing in your ears

Actions to take:

- You may need your medications changed.
- Stop vigorous exercise.
- Call your home health nurse or doctor.

RED ZONE

The Red Zone means “emergency.” Act now if you have:

- Severe headache or nosebleed
- Lightheadedness or your heart is racing
- Severe trouble breathing
- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking or dizziness, loss of balance or coordination

You need to be seen by a doctor right away.

- Call your doctor or call 911.

Herramienta para el Control de la Presión Alta

La presión alta puede no presentar síntomas. Preste atención a cómo se siente y en qué zona se encuentra.

ZONA VERDE

La Zona Verde significa “todo bien” y sus síntomas están bajo control.

- No hay dolor de cabeza ni sangrado de nariz
- Su presión arterial está dentro del objetivo de ____sistólica (número superior) y ____diastólica (número inferior).

Estas son sus metas:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Verifique su presión arterial cuando pueda.
- Mantenga todas las citas con el doctor.
- Mantenga su peso bajo control.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga unos hábitos alimentarios saludables.

ZONA AMARILLA

La Zona Amarilla significa “advertencia: actúe hoy mismo”.

- Reocurrencia de la presión arterial fuera de su rango normal. Siéntese en una habitación en calma durante 10 minutos antes de comprobar su presión arterial.
- Zumbidos en los oídos

Acciones a tomar:

- Es posible que tenga que cambiar sus medicamentos.
- Deje de hacer ejercicio vigoroso.
- Llame a su enfermero a domicilio o a su doctor.

ZONA ROJA

La Zona Roja significa “emergencia”. Actúe ya mismo si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza intenso o sangrado de nariz
- Mareos o latidos acelerados del corazón
- Fuerte dificultad para respirar
- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, del brazo o de la pierna
- Confusión repentina, problemas para hablar o entender
- Problemas repentinos de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar o mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación

Tiene que verlo un doctor inmediatamente.

- Llame a su doctor o al 911.