

Sus Metas in el Control de su Alta Presión

Tensión Arterial: Edad menos de 60: mantenga la presión bajo de 140/90
JNC 8 Edad mayor de 60: mantenga la presión bajo de 150/90

Colesterol: Colesterol < 180 LDL menos de 100
Colesterol HDL arriba de 35 Triglicéridos menos de 50

Micro albúmina: *menos de 30*

Peso: mantenga su peso no más de 15% sobre el peso ideal

BMI: 24 to 26 %

Uso de Statinas: necesita tomar statinas- medicina para el colesterol

Aspirina: Aspirina 81 mg

Ace o ARB: necesita tomar medicina para alta presión: inhibidores Ace o inhibidores ARB

Fumar: necesita parar de fumar

Actividad Física: hacer ejercicio diario y regularmente

Vacuas: Vacuna de Pulmonía cada 10 dabis, Influenza anualmente

Cumplimiento: tome sus medicamentos como fue dirigido, siga su dieta como fue instruido.

*Lo más importante de estas metas es la prevención de las complicaciones de la diabetes.
La más grades de estas es la enfermedad cardíaca- ataque corazón*

Rocha Medical Clinic, San Antonio, TX
Roosevelt: 3408 Roosevelt, San Antonio, TX 78214
Somerset: 19575 K Street, Somerset, TX 78069