



Blood Pressure Consultation Guidelines

1. Make sure to greet the service recipient if you haven't already. Explain to them that you will be helping them interpret their BP results but that you are not a medical professional and thus cannot provide a diagnosis.
 - Example greet in Spanish **if you *did not* take their blood pressure**: “Hola, buenos días/tardes. Mi nombre es ____ y hoy voy a ayudarle a interpretar los resultados de su presión arterial/de sangre. Por favor recuerde que solo somos estudiantes y no podemos darle un diagnostico ni medicamentos.”
 - Spanish example **if you *did* take their blood pressure**: “Ahora voy a ayudarle a interpretar los resultados de su presión arterial/de sangre. Por favor recuerde de que solo somos estudiantes y no podemos darle un diagnostico ni medicamentos.”

 2. Tell the service recipient their blood pressure readings. Immediately ask if they know what the numbers mean. By asking, you can not only identify who will need extra clarification, but you may also prompt others to consider what they know about blood pressure.
 - Spanish Example: “Su presión de sangre hoy salió en ____ sobre _____. ¿Sabe que significan estos números?”

 3. If they answer **no**, explain systolic vs diastolic:
 - “Muy bien, el número de arriba es su presión arterial sistólica y el número debajo es su presión arterial diastólica. La presión sistólica es la presión que sienten sus arterias cuando el corazón late y la presión diastólica es la presión que sienten sus arterias cuando su corazón se relaja.”

 4. Tell them what the normal range is and what range they fell into.
 - “El intervalo normal es 120/80. Su presión arterial hoy salió en el intervalo _____.”
-
- 3b. If they answer **yes/sí** also explain systolic vs diastolic
 - “Muy bien, el número de arriba es su presión arterial sistólica y el número debajo es su presión arterial diastólica. La presión sistólica es la presión que sienten sus arterias cuando el corazón late y la presión diastólica es la presión que sienten sus arterias cuando su corazón se relaja.”

 - 4b. Remind them what the normal range is and what range they fell into.
 - “Como usted sabe, el intervalo normal es 120/80. Su presión arterial hoy salió en el intervalo _____.”

Normal	120-129/ Less than 80	130-139/ 80-89	140 or Higher/ 90 or Higher	Higher than 180/ Higher than 90
Your blood pressure is at a normal level (<i>Su presión de sangre está en un nivel normal</i>)	Your blood pressure is a little higher than normal. (Su presión está un poco más alta de lo normal.)	Your blood pressure is in the prehypertension range. (Su presión de sangre está en el nivel de pre-hipertensión.)	Your blood pressure is in the hypertension range. (Su presión de sangre está en el nivel de hipertensión.)	Your blood pressure is in the hypertension range. (Su presión de sangre está en el nivel de hipertensión.)
Recommendation: keep doing what you're doing to maintain a normal blood pressure (<i>Sigue haciendo lo que está haciendo para mantener su presión en un nivel normal</i>)	Recommendations: It is recommended that you try to control your blood pressure through healthy diet and exercise but you should consult a doctor to determine an appropriate diet and exercise program. (<i>Está recomendado que trate</i>	Recommendations: It is recommended that you try to control your blood pressure through healthy diet and exercise but you should consult a doctor to determine an appropriate diet and exercise program. (<i>Está recomendado que trate</i>	Recommendation: It is recommended that you try to control your blood pressure through healthy diet and exercise, but you should consult a doctor to determine an appropriate diet and exercise program. (<i>Está recomendado que trate</i>	Recommendation: It is recommended that you consult a physician as soon as possible. Would you like me to call an ambulance? (<i>Se recomienda que consulte con un doctor lo mas pronto posible. Quiere que le llame a una</i>

	<i>de controlar su presión de sangre con una dieta saludable y ejercicio pero debe consultar con un doctor para determinar una dieta y programa de ejercicio que es apropiado.)</i>	<i>de controlar su presión de sangre con una dieta saludable y ejercicio pero debe consultar con un doctor para determinar una dieta y programa de ejercicio que es apropiado.)</i>	<i>de controlar su presión de sangre con una dieta saludable y ejercicio pero debe consultar con un doctor para determinar una dieta y programa de ejercicio que es apropiado.)</i>	<i>ambulancia?.)</i>
--	---	---	---	----------------------

5. Remind them that this is not an official diagnosis and that only a doctor can provide that.
 - “Como le dije antes, este no es un diagnóstico porque solo un doctor le puede decir si tiene hipertensión o no.”
6. Give general recommendations of how to maintain a healthy blood pressure range (regardless of results).
 - “Para mantener una presión arterial saludable, se le recomienda comer una dieta saludable con muchas frutas y verduras y hacer ejercicio físico.”

Diet:

- *Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, y granos integrales. Intente consumir menos sal al día. (Maintain a diet that is low in saturated fats and trans fats, but high in fruits, vegetables and whole grains. Also try to consume less salt each day.)*
- Why not fats?
 - i. *Comer alimentos ricos en grasas trans aumenta la cantidad de colesterol en la sangre. Esto puede causar inflamación o bloqueos en las arterias. (Eating foods high in trans fats increases the amount of circulating cholesterol in the blood which can cause inflammation and eventual blockages in the blood vessels)*
 - ii. *Los bloqueos resultan con el tiempo y junto con la inflamación hacen que las arterias se estrechen, dificultando el paso de la sangre. Blockages occur over time and together with inflammation cause the blood vessels to narrow, making it harder for blood to flow through)*

Exercise:

- *Ser más activo físicamente. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana.*
- *Una forma fácil de hacer ejercicio sin pensarlo es caminar cuando hace mandados en lugar de tomar un carro. Hacer los quehaceres en la casa también puede ser considerado como una actividad física. (An easy form of exercise that one may not think about is walking places instead of driving when running errands. Doing household chores can also be considered physical activity)*
- *El corazón es un músculo y se hace más fuerte con el ejercicio. Si esta mas fuerte el corazón, no tiene que trabajar tanto para mandar sangre por todo el cuerpo y baja la presión (The heart is a muscle that gets stronger with exercise just like the rest of the body. If your heart is stronger, it doesn't have to work as hard to pump blood, helping reduce blood pressure.*

7. Give them a referral sheet. Tell them that they should direct any questions they may have to a medical professional and that the referral sheet has a list of low-cost clinics in the area.
 - “Si tiene alguna otra pregunta sobre su presión arterial y otro problema médico, le recomendamos que visite a un médico. Esta hoja contiene una lista de clínicas y hospitales de bajo costo cercas del área.”
8. Give them a copy of the American Heart Association sheet and tell them that it contains some more information. Remind them that we will be back in 2 weeks if they want to get their BP taken again.
 - “Esta otra hoja tiene más información sobre la presión arterial. Nosotros estaremos en el mercado otra vez en dos semanas por si está interesada/o en volver a tomarse su presión arterial.”
9. Ask if they would like to share their contact information with us to contact them in the future as a follow up. Tell them that their exact BP numbers and confidential information will not be stored. If they say yes, have the person add their information to the contact info collection document .
 - “¿Gustaría dejar su nombre y numero de telefono para que podamos contactarlo en el futuro para darle seguimiento a la condición de su presión arterial? No guardaremos sus resultados exactos ni información confidencial.”