

I. Mi Plan De Acción

Yo _____ he acordado que, para mejorar mi presión arterial alta, voy a hacer lo siguiente:

Escoja DOS de las siguientes metas (Sea específico. ¿Cuándo?, ¿Cuánto? y ¿Con qué frecuencia?)

Metas							
¿Qué necesito hacer para implementar esta estrategia? (ej. Caminar por 10 minutos Lunes, Miércoles y Viernes después de desayunar)							
__Aumentar la actividad física 	__Tomar mis medicamentos 	__Reducir el nivel de sal en los alimentos 	__Mejorar mis opciones alimenticias 	__Verificar mi presión arterial en casa 	__Reducir el estrés 	__Fumar menos 	__Su propia idea: 

Meta #1: Progreso Alcanzado Según el Punto de Referencia	Meta #2: Progreso Alcanzado Según el Punto de Referencia
Cómo sabe que ha hecho progresos en sus DOS objetivos. Explique con detalle lo que va a hacer.	Cómo sabe que ha hecho progresos en sus DOS objetivos. Explique con detalle lo que va a hacer.
¿Qué?: _____	¿Qué?: _____
¿Cuánto?: _____	¿Cuánto?: _____
¿Cuándo?: _____	¿Cuándo?: _____
¿Con qué frecuencia?: _____	¿Con qué frecuencia?: _____
¿Dónde?: _____	¿Dónde?: _____
Fecha de inicio: _____	Fecha de inicio: _____
Fecha de seguimiento: _____	Fecha de seguimiento: _____
Fecha de finalización: _____	Fecha de finalización: _____
Mejor método de seguimiento: _____	Mejor método de seguimiento: _____

Notas:

Mi Calendario de Plan de Acción

Dibuje un en la casilla correspondiente a los días en que se estableció su plan de acción. Si se alcanza el objetivo para ese día, dibuje una marca dentro del círculo.

Meta #1: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							
Semana 10							
Semana 11							
Semana 12							
Semana 13							
Semana 14							
Semana 15							
Semana 16							

Meta #2: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							
Semana 10							
Semana 11							
Semana 12							
Semana 13							
Semana 14							
Semana 15							
Semana 16							

Descargue más copias de este plan de acción en <https://inspiredstudy.ucsf.edu/home> .