Hold Steady
by RxAdjacent Labs

PARA MÉDICOS Y FARMACÉUTICOS

Un plan de sentadilla en pared de 10 minutos para adultos que viven con presión alta.

Revisión farmacéutica · Cada dato con fuente · Datos en el dispositivo · Español + inglés

PARA QUIÉN ES

Adultos con presión alta, autorizados para actividad ligera a moderada, que quieren empezar en casa de forma sencilla y estructurada.

QUÉ HACE EL PACIENTE

1. Registro de 2 minutos: evaluación de actividad (estilo ACSM) y nivel inicial.
2. Sentadillas en pared guiadas 3 veces por semana, más una meta de pasos gradual.
3. Registro de presión en casa con lecturas en pares y un resumen para compartir.

QUÉ RECIBE USTED

- Promedios de presión en casa de 7 días (anotados por el paciente)
- Sesiones completadas frente al plan y cómo se sintieron
- Tendencia de levantarse de la silla en 30 segundos (CDC STEADI)

Un resumen de una página que el paciente decide compartir. Solo datos neutrales: sin diagnósticos, dosis ni cambios de medicamentos.

POR QUÉ ESTÁ HECHO ASÍ

En un metaanálisis en red de 270 ensayos, el ejercicio isométrico mostró los mayores cambios promedio de presión en reposo entre los tipos de ejercicio estudiados (Edwards et al., BJSM 2023). Son promedios de estudios, no una promesa individual.

Clínicas y farmacias: piloto gratis de 90 días con códigos QR propios. rxadjacent.com/clinicians

✂ Entregue esta tarjeta a su paciente

Hold Steady

Póngase más fuerte sin salir de casa.

Plan de sentadilla en pared de 10 minutos + registro de presión. Gratis para empezar, sin tarjeta.

Escanee para empezar →

holdsteady.rxadjacent.com

Herramienta de bienestar general. No está destinada a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades, y no es consejo médico. El paciente debe seguir las indicaciones de su médico. Los datos de salud se quedan en el dispositivo del paciente. © 2026 RxAdjacent Labs · rxadjacent.com