Mi Registro de Presión Arterial

Nombre: _____

Mi Meta de Presión Arterial: _____ mm Hg

Instrucciones:

- Mida su presión arterial dos veces al día, por la mañana y al final de la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días. No fume, no haga ejercicio, ni beba bebidas con cafeína o alcohol dentro de los 30 minutos de la medida.
- Para obtener mejores resultados, siéntese cómodamente con ambos pies en el piso durante al menos dos minutos antes de tomar una medida.
- Cuando mida su presión arterial, apoye el brazo sobre una mesa para que el manguito de presión arterial esté aproximadamente a la misma altura que su corazón.
- Registre su presión arterial en esta hoja y muéstresela a su médico en cada visita.
- Para medidas y síntomas de presión arterial elevada, vaya al centro de atención urgente más cercano.
- Para medidas de presión arterial superiores a 180/120, diríjase a la sala de emergencias más cercana.

FECHA	AM	PM

FECHA	AM	PM

**Mantenga este registro y muéstrelo a su proveedor en cada visita de chequeo.