

# Registro de Presión arterial

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Instrucciones:

- Mida su presión arterial 2 veces al día, una vez por la mañana, y otra por la tarde o noche. Trate de tomarse la presión arterial aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Las lecturas de presión arterial son más precisas si se sienta tranquilo durante unos minutos antes de tomarse la presión arterial. Asegúrese de no cruzar sus piernas y que su brazo descansa sobre una mesa con el tensiómetro aproximadamente a la misma altura que su corazón.
- Asegúrese de registrar su presión arterial y después compartir su registro de presión arterial con su médico. Esto les permitirá a usted y a su médico trabajar como un equipo.

Fecha	AM	PM

Fecha	AM	PM



**Select  
Health**