



Mi Registro de Presión Arterial

Nombre: _____

Mi Objetivo 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.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodamente con ambos pies en el piso durante al menos dos minutos antes de tomar una medición.
- Cuando mida su presión, apoye el brazo sobre una mesa para que el brazalete de presión esté aproximadamente a la misma altura que su corazón.
- Registre su presión en esta hoja y muéstrésela a su médico en cada visita.

FECHA	AM	PM	FECHA	AM	PM