

Mi diario de presión arterial

Nombre: _____

Mi meta de presión arterial: _____ mmHg

Instrucciones

- Mide tu presión arterial **dos veces al día**: en la mañana antes del desayuno y en la tarde antes de la última comida del día. Intenta repetir el horario de la mañana y el de la tarde todos los días.
- Toma asiento en una silla cómoda y con ambos pies sobre el suelo, por al menos dos minutos **antes** de registrar una medición.
- Durante la medición descansa tu brazo sobre una mesa de tal manera que el brazalete del monitor de presión arterial esté a la misma altura que tu corazón.
- Registra tu presión arterial en el siguiente recuadro y llévalo contigo cuando visites a tu médico para que lo revisen en conjunto.

Fecha	Hora AM	Hora PM	Valor [mmHg]



CENDHY
CENTRO DE NUEVOS FÁRMACOS
PARA HIPERTENSIÓN



American
Heart
Association®