Registro de presión arterial: 7 días antes de ir al médico

Nombre: _____

Brazo: ○ izquierdo ○ derecho

Tensiómetro: _____

Medicamentos y cuándo se toman: _____

Día	Fecha	☀ Mañana							☾ Noche							Notas
		Hora	Medición 1			Medición 2			Hora	Medición 1			Medición 2			
			Sistólica	Diastólica	Pulso	Sistólica	Diastólica	Pulso		Sistólica	Diastólica	Pulso	Sistólica	Diastólica	Pulso	
1 el día 1 no se cuenta																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Promedio de los días 2–7

_____ / _____ ♥ _____

Límite de hipertensión en casa: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Cómo medir

- Nada de café, tabaco ni ejercicio 30 minutos antes
- Vacía la vejiga y descansa 5 minutos sentado en silencio
- Espalda apoyada, pies en el suelo, piernas sin cruzar
- Brazalete en el brazo desnudo, a la altura del corazón
- No hables; deja 1–2 minutos entre una medición y otra
- Mañana: antes del desayuno y las pastillas. Noche: antes de cenar o de acostarte

Solo orientativo. Comenta tus resultados con tu médico.

Plantilla gratuita de sanjardev.uz · Pressio, diario de presión arterial para iPhone y Android

Registro de presión arterial: un mes

Mes:

Día	Fecha	☀ Mañana				☾ Noche				Notas
		Hora	Sistólica	Diastólica	Pulso	Hora	Sistólica	Diastólica	Pulso	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Solo orientativo. Comenta tus resultados con tu médico.

Plantilla gratuita de sanjardev.uz · Pressio, diario de presión arterial para iPhone y Android