



Mi registro de presión arterial

Nombre: _____

Mi objetivo de presión arterial: _____ mmHg

Instrucciones:

- Controla tu presión arterial durante 3 días (mínimo) a 7 días (preferible) antes de la cita con tu profesional de la salud. Debes tomar dos lecturas, con un minuto de diferencia entre cada una, dos veces al día. Dos lecturas por la mañana antes de tomarte el medicamento y comer, y dos lecturas a la hora de acostarte antes de dormir.
- Antes de medir, no fumes, no consumas bebidas con caféina ni alcohol, ni hagas ejercicio 30 minutos antes, utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto y vacía la vejiga.
- Para obtener resultados precisos, siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar. Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables.
- Cuando te tomes la presión arterial, apoya el brazo sobre una superficie plana para que el manguito de presión arterial quede a la altura del corazón. Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa.
- Anota el valor de tu presión arterial en esta hoja y muéstrasela a tu profesional de la salud en cada consulta.

[illegible][illegible]

Obtén más información sobre [el control de la presión arterial en casa](#) (sitio web en inglés).