

Controle su presión arterial



Controlar su presión arterial con regularidad puede ayudarles a usted y a su médico a administrar mejor su atención. Incorpore a su rutina el control periódico de su presión arterial siguiendo las recomendaciones de su médico.

Haga lo siguiente:

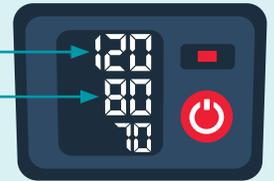
- ✓ Busque un lugar tranquilo, apoye el brazo en una mesa a la altura del corazón, con los pies apoyados en el suelo. Siéntese tranquilamente sin hablar y espere al menos cinco minutos antes de realizar la lectura.
- ✓ A continuación, utilice este registro como herramienta de seguimiento de sus valores y compártalo con su médico.

La presión arterial objetivo

_____ / _____

La presión arterial se mide con dos números

Presión sistólica
Presión diastólica



Fecha: _____

Presión arterial: _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial: _____ / _____