# Mi registro de presión arterial

**Nombre:**

_____

**Mi valor ideal de presión arterial:** _____mm Hg

**Instrucciones:**

- Mídase la presión arterial dos veces al día, por la mañana y al final de la tarde, a la misma hora todos los días.
- Para obtener lecturas precisas, siéntese cómodamente con ambos pies apoyados en el piso durante al menos dos minutos antes de la medición.
- Cuando se mida la presión arterial, apoye el brazo en una mesa para que el brazalete quede a la altura del corazón.
- Anote las lecturas de su presión arterial en esta hoja y compártalas con su médico en cada consulta.

| FECHA | A. M. | P. M. |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| FECHA | A. M. | P. M. |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |