

Nombre

Objetivo de presión (según tu médico)

Tensiómetro y brazo

Cómo medir

- Siéntate tranquilo 5 minutos, con la espalda apoyada, los pies en el suelo y el brazo a la altura del corazón.
- Toma 2 lecturas con 1-2 minutos de diferencia, por la mañana y por la noche. Anota las dos.
- Anota todas las lecturas, también las altas. Apunta cualquier cosa inusual.

Rangos AHA/ACC (mmHg)

Normal	menos de 120 y menos de 80
Elevada	120-129 y menos de 80
Etapa 1	130-139 o 80-89
Etapa 2	140 o más, o 90 o más
Grave	más de 180 y/o más de 120

¿Más de 180/120? Espera un minuto y vuelve a medir. Si sigue así de alta, llama a tu médico. Si además tienes dolor en el pecho, falta de aire, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama a emergencias.

Semana del: _____

Día	Mañana		Noche		Notas (medicación, café, sueño)
	1.ª: sis/día · pulso	2.ª: sis/día · pulso	1.ª: sis/día · pulso	2.ª: sis/día · pulso	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Registro de presión arterial

Registro gratuito para imprimir de cardilogai.com

Registro de lecturas

[illegible]