Nombre: _____

Meta de presión: _____ / _____ mmHg

Registro de presión arterial en casa

Usa esta hoja para registrar tus mediciones de presión arterial en casa. Llévala a tus controles para revisar cómo han estado tus valores.

Cómo medir tu presión

- Mide tu presión durante **3 a 7 días** antes de un control.
- Cada vez toma **2 mediciones separadas por 1 minuto**.
- Hazlo **dos veces al día**: mañana y noche.
- Evita fumar, café, alcohol o ejercicio 30 minutos antes.
- Anda al baño antes de medir (aguantar las ganas eleva falsamente la presión).
- Siéntate tranquilo por 5 minutos antes de comenzar.

Postura correcta

- Espalda apoyada.
- Pies apoyados en el suelo.
- No cruzar las piernas.
- Brazo apoyado a la altura del corazón.
- Brazalete sobre el brazo desnudo.
- No hablar durante la medición.

Fecha	Mañana (mmHg)	Noche (mmHg)