

# REGISTRO DE PRUEBA DE SANGRE

## MI PRESION ARTERIAL



### QUÉ:

Tome su presión arterial tres veces cada vez que mida. Espere al menos un minuto entre los resultados. Utilice equipos correctamente calibrados y validados. Revise el tamaño y ajuste de la funda.

### CUÁNDO:

Dos veces al día: mañana y tarde. Trate de tomarlo a la misma hora cada día. No fume, no haga ejercicio, ni beba bebidas con cafeína o alcohol dentro de los 30 minutos de la medida.

### COMO:

Siéntese cómodamente con los dos pies en el piso y siéntese por 5 minutos antes de tomar su presión arterial. Descanse el brazo sobre una mesa para que la funda de presión arterial esté al mismo nivel que su corazón. No hable.

### REGISTRO:

Registre los resultados de las tres medidas. Utilice la tabla de abajo o utilice este rastreador en línea gratuito: [ccctracker.com/aha](http://ccctracker.com/aha)

PARA MÁS INFORMACIÓN: [BajeSuPresion.org](http://BajeSuPresion.org)

DATE	AM	PM

DATE	AM	PM

