# Registro de la presión arterial

Nombre: _____

Mi meta de presión arterial: _____mm Hg

**Instrucciones**

- Mida la presión arterial dos veces al día, por la mañana y a última hora del día, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener mejores resultados, siéntese cómodamente con los pies en el suelo durante al menos dos minutos antes de medir la presión.
- Cuando mida su presión arterial, apoye su brazo sobre una mesa. Esto ayuda a que el manguito para medir la presión esté aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Registre su presión arterial en esta planilla y muéstresela a su médico en cada visita.
- También puede utilizar la herramienta de seguimiento Check. Change. Control.® de la American Heart Association (AHA): ccctracker.com/aha. Esta es gratuita y está disponible en línea para ayudarle a seguir y monitorear su presión arterial. Solo busque el código de la campaña para su estado en el mapa e inscríbase.

| Fecha | AM | PM |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Fecha | AM | PM |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |