

Registro de tensión arterial

Nombre _____

Mi objetivo _____

Cómo medirse la tensión

Siéntese en calma 5 minutos antes, sin hablar.
Manguito sobre la piel, a la altura del corazón.
Por la mañana y por la noche: 2 tomas, con 1 minuto entre ellas.
Por la mañana, antes de desayunar y de tomar la medicación.
Anote las 2 tomas y lleve esta hoja a su próxima consulta.

Día / Fecha		Mañana				Noche				Notas
		Hora	Sis	Día	Pulso	Hora	Sis	Día	Pulso	
Día 1	1									
	2									
Día 2	1									
	2									
Día 3	1									
	2									
Día 4	1									
	2									
Día 5	1									
	2									
Día 6	1									
	2									
Día 7	1									
	2									

Media de la semana _____



¿Prefiere no escribirlo todo a mano?
Escanee el código y descargue SnapSana: haga una foto al tensiómetro y sus lecturas se guardan y se analizan solas.



Si supera 180/120: espere 1 minuto y repita la medida. Si sigue igual de alta, contacte con su médico de inmediato. Con dolor en el pecho, falta de aire, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llame a emergencias (112 en España). Para su propio registro, no es consejo médico.