HOJA DE REGISTRO DE TENSIÓN ARTERIAL

NOMBRE: _____

- Mídase la tensión arterial **dos veces al día** (por la mañana y por la tarde) idealmente a las **mismas horas todos los días.**
- Para obtener los mejores resultados, **siéntese cómodamente con ambos pies en el suelo durante al menos dos minutos antes de realizar la medición.**
- Cuando se mida la tensión arterial, **apoye el brazo en una mesa de modo que el manguito quede aproximadamente a la misma altura que el corazón.**
- Registre su tensión arterial en esta hoja y muéstresela a su médico en cada visita.

FECHA	AM	PM

FECHA	AM	PM