

Registro de Presión Arterial

Dos mediciones cada mañana y dos cada noche, durante siete días. Es el registro en casa que piden las guías, y el que su médico puede leer de un vistazo.

Nombre

Fecha inicio

Tensiómetro

Brazo

Antes de cada medición

- Siéntese en silencio 5 minutos antes. Sin hablar.
- Vacíe la vejiga. Sin café, comida ni ejercicio 30 minutos antes.
- Espalda apoyada, pies planos en el suelo, piernas sin cruzar.
- Brazo descubierto sobre una mesa, a la altura del corazón.
- Brazalete sobre la piel, ajustado: un dedo debe entrar justo.
- Tome 2 mediciones con un minuto de diferencia. Anote las dos.

DÍA	FECHA	MAÑANA 1	MAÑANA 2	NOCHE 1	NOCHE 2	NOTAS
		SIS / DÍA · PULSO	SIS / DÍA · PULSO	SIS / DÍA · PULSO	SIS / DÍA · PULSO	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Sus promedios de 7 días

General

Solo mañana

Solo noche

El día 1 suele salir más alto. Muchos médicos promedian solo los días 2 a 7. Lleve ambos números.

Rangos de referencia American Heart Association

Normal

Elevada

Alta, etapa 1

Alta, etapa 2

Crisis

Menos de 120 y menos de 80

120–129 y menos de 80

130–139 o 80–89

140 o más o 90 o más

Más de 180 o más de 120: busque atención ya



¿Terminó el papel? Llévelo consigo.

El mismo registro en su teléfono, con los promedios ya calculados y un informe PDF de un toque para su médico. Escanee el código o escriba la dirección.

cuffapp.com/blood-pressure-log