

# REGISTRO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

**Objetivo:** Llevar un control ordenado de la presión arterial ayuda a tu médico a evaluar tu salud y ajustar el tratamiento si es necesario.

Pasos para medir correctamente:

**1. Preparación previa:**

- Descansa al menos 5 minutos antes de la medición.
- Evita café, alcohol, cigarro o ejercicio intenso 30 minutos antes.
- Siéntate en un lugar tranquilo, con la espalda apoyada y los pies en el suelo.

**2. Posición adecuada:**

- Coloca el brazalete en el brazo izquierdo (a la altura del corazón).
- Apoya el brazo sobre una mesa, relajado y sin tensión.

**3. Durante la medición:**

- No hables ni te muevas.
- Espera a que el tensiómetro muestre los valores.

**4. Registro:**

- Anota la **fecha y hora**, la **presión sistólica (alta)**, la **presión diastólica (baja)** de esta manera (ejemplo: 140/90)
- Si tienes dudas, descansa dos minutos y repite la toma.

**5. Constancia:**

- Haz el registro **dos veces al día** (mañana y noche) o según lo indicado en la tabla
- Lleva la tabla a tus controles médicos.

NOMBRE PACIENTE:

FECHA	PRESIÓN ARTERIAL 10:00 HORAS	PRESIÓN ARTERIAL 20:00 HORAS