

Registro de presión arterial

Siete días, mañana y noche, dos mediciones cada vez

SEMANA DEL _____

NOMBRE _____

BRAZO _____

TENSIÓMETRO _____

FECHA	MAÑANA			TARDE/NOCHE			NOTAS
	1.ª SYS/DIA	2.ª SYS/DIA	FC	1.ª SYS/DIA	2.ª SYS/DIA	FC	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
PROMEDIO SEMANAL NICE del Reino Unido: días 2 al 7 / mmHg FC lpm							

SYS: sistólica. DIA: diastólica. FC: frecuencia cardíaca. Calculalo en bdiary.app/es-419/avg

ANTES DE MEDIR

- 1 Siéntate en calma cinco minutos antes, sin hablar.
- 2 No consumas cafeína, no fumes ni hagas ejercicio durante los 30 minutos previos.
- 3 Brazo descubierto, brazalete a la altura del corazón, brazo apoyado en una mesa.
- 4 Toma dos mediciones con un minuto de diferencia y anota ambas.
- 5 Mide a las mismas horas todos los días.

MEDICIONES EN CASA

Normal
SYS menor que 120 y DIA menor que 70

Elevada
SYS desde 120 hasta menos de 135, o DIA desde 70 hasta menos de 85

Hipertensión
SYS de 135 o más, o DIA de 85 o más

ESC 2024