

Mi registro de la presión arterial



Pruebe estos consejos para realizar un seguimiento de la presión arterial en casa:

- Siempre tómese la presión arterial a la misma hora todos los días.
- Tómese al menos dos lecturas, con 1 o 2 minutos de diferencia.
- Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) para saber cómo medir correctamente la presión arterial.

Fecha	Mañana			Noche		
	Hora de la lectura	Lectura 1	Lectura 2	Hora de la lectura	Lectura 1	Lectura 2
1 de set. del 2022	8 a.m.	139/82	141/82	6 p.m.	145/85	142/83
				*	*	*

