

Seguimiento de sus números



Es importante que se revise la presión arterial por lo menos una vez al año. Use esta hoja para escribir sus números de presión arterial cada vez que viste el médico o la clínica.

Normalmente se requiere más de una medida para saber si tiene la presión alta. Si su presión ha estado alta, su médico pueda que quiera verlo más seguido. Pregúntele a su médico cual es la medida de presión arterial saludable para usted y cada cuanto debe hacerse revisar la presión.

Mi presión arterial saludable

_____ / _____

La medida ideal de mi presión arterial

_____ / _____

La presión arterial
se mide en dos
números

Sistólica
Diastólica



Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Fecha: _____

Presión arterial _____ / _____

Aprenda más en <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta>