Registro de presión arterial

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nombre _____ **Semana que empieza el** _____ **Brazo usado** ☐ **Izquierdo** ☐ **Derecho** **Tensiómetro** _____

Antes de cada lectura: nada de cafeína, ejercicio ni tabaco durante 30 minutos, y vacía la vejiga. Siéntate tranquilo 5 minutos con la espalda apoyada, los pies en el suelo y el brazo a la altura del corazón. Toma 2 lecturas con 1 minuto de diferencia, cada mañana y cada noche, durante 7 días.

Día	Fecha	Mañana			Noche			Notas
		Hora	Lectura 1	Lectura 2	Hora	Lectura 1	Lectura 2	
1			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
2			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
3			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
4			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
5			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
6			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
7			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	

Promedio de los días 2 a 7: _____ / _____ **mmHg**

Lleva esta hoja a tu próxima cita.

Imprimible gratis de bloodpressuremonitor.app. ¿Prefieres el móvil? La app BPlus registra, promedia y exporta tus lecturas.