Serve the People
Community Health Center

Mi Diario de la Presión Arterial

Antes de comenzar:

1. Mida su presión arterial a la misma hora todos los días por la mañana y por la noche.

2. La primera vez que mida su presión arterial, hágalo en ambos brazos. Utilice el brazo con la medida más alta para futuras medidas.

3. Llamare al consultorio de mi profesional de atención medica si mi presión arterial es: **inferior a ___ / ___ mmHg ; o superior a ___ / ___ mmHg**

Utilizare mí: brazo izquierdo ☐ brazo derecho ☐

Antes de tomar su presión arterial, escanea el código para ver un video sobre como checar su presión arterial de forma adecuada.

Mi objetivo de presión arterial es ___ / ___ mmHg

Fecha	Hora	Presión	Pulso	Fecha	Hora	Presión	Pulso
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	

Traiga su diario a la próxima cita con su profesional de salud.