

Hoja de Registro Diario de Tensión Arterial

Instrucciones:

- Mide tu tensión arterial durante 5 días consecutivos.
- Haz 3 mediciones por la mañana y 3 por la noche, siempre a la misma hora y en reposo.
- Anota el valor alto (PAS), el valor bajo (PAD) y las pulsaciones (FC) en cada medición.
- No olvides escribir la fecha de cada día.

Día	Fecha	Momento	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	PAS (Alta) Promedio	PAD (Baja) Promedio	FC (Pulso) Promedio
1º Día		Mañana						
		Noche						
2º Día		Mañana						
		Noche						
3º Día		Mañana						
		Noche						
4º Día		Mañana						
		Noche						
5º Día		Mañana						
		Noche						

Al acabar los 5 días:

- Calcula la media de las tensiones de la mañana y de la noche.
- Lleva esta hoja a tu consulta para que tu médico valore los resultados.

Notas para el paciente:

- PAS (Presión Arterial Sistólica): El número más alto de la medición (ejemplo: 130).
- PAD (Presión Arterial Diastólica): El número más bajo (ejemplo: 80).
- FC: Pulsaciones por minuto.