

Tabla de presión arterial para imprimir

Nombre

Tensiómetro y brazo

Médico

Semana del

Día	Mañana			Noche			Notas
	Medición 1	Medición 2	Pulso	Medición 1	Medición 2	Pulso	
Día 1							
Día 2							
Día 3							
Día 4							
Día 5							
Día 6							
Día 7							
Promedio semanal (días 2 a 7)							Deja fuera el primer día y promedia el resto.

Presión arterial en mmHg, pulso en latidos por minuto.

Antes de medir

- Siéntate en calma cinco minutos antes, sin hablar.
- Nada de cafeína, cigarro ni ejercicio en los 30 minutos previos.
- Brazo descubierto, brazalete a la altura del corazón, brazo apoyado en una mesa.
- Toma dos mediciones con un minuto de diferencia y anota ambas.
- Mide a las mismas horas todos los días.

Rangos de la ESC 2024 en casa

Normal	menos de 120/70
Elevada	120/70 a 134/84
Hipertensión	135/85 o más

No es un dispositivo médico. Consulta tus mediciones con tu médico.
bpdiaary.shenfleet.dev/es-419/tabla-de-presion-arterial-para-imprimir/