Simply BP

# Registro de presión 7 días en casa

Dos tomas con un minuto de diferencia, cada mañana y cada noche, durante 7 días. Anote cada una tal como la muestra su tensiómetro.

Nombre _____

Fecha de inicio _____

**La rutina, tal como la describen las guías**

1. Primero 5 minutos sentado y tranquilo, con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
2. Manguito sobre el brazo descubierto, a la altura del corazón. Siempre el mismo brazo.
3. Mañana: antes del desayuno y de la medicación de la mañana. Noche: antes de acostarse.
4. Haga dos tomas con alrededor de un minuto de diferencia y anote ambas.
5. El día 1 no suele contarse; los días 2 a 7 forman la media en casa.

Su médico puede pedirle otra rutina: siga entonces sus indicaciones.

| | | | | Toma 1 | | | Toma 2 | | | Promedio | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha | | Hora | Brazo | Máx. | Mín. | Pulso | Máx. | Mín. | Pulso | Máx. | Mín. | Notas |
| **Día 1** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| **Día 2** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| **Día 3** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| **Día 4** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |

Para su propio registro. Lleve esta hoja a la consulta y hable de sus cifras con su médico.

**Simply BP: registro de presión arterial para iPhone**
El mismo registro en su iPhone, con un informe PDF para su médico.
Más hojas: simplybp.app

Gratis en el App Store

Escanee para la app

Simply BP

# Registro de presión 7 días en casa

Dos tomas con un minuto de diferencia, cada mañana y cada noche, durante 7 días. Anote cada una tal como la muestra su tensiómetro.

Nombre _____

Fecha de inicio _____

| Fecha | | Hora | Brazo | Toma 1 | | | Toma 2 | | | Promedio | | Notas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Máx. | Mín. | Pulso | Máx. | Mín. | Pulso | Máx. | Mín. | |
| **Día 5** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| **Día 6** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| **Día 7** _____ | Mañana | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |
| | Noche | | ☐I ☐D | | | | | | | | | |

**Días 2 a 7, para rellenar al final**

| Promedio de la mañana | Promedio de la noche | Promedio total |
|---|---|---|
| | | |

**Notas de la semana**

Para su propio registro. Lleve esta hoja a la consulta y hable de sus cifras con su médico.

**Simply BP: registro de presión arterial para iPhone**
El mismo registro en su iPhone, con un informe PDF para su médico.
Más hojas: simplybp.app

Gratis en el App Store

Escanee para la app