Simply BP

Registro de presión mensual

Anote cada cifra tal como la muestra su tensiómetro, con la hora y el brazo.

Nombre _____

Mes _____

Fecha		Hora	Máxima sistólica · mmHg	Mínima diastólica · mmHg	Pulso lpm	Brazo	Notas
1	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
2	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
3	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
4	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
5	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
6	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
7	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
8	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
9	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
10	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
11	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
12	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
13	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
14	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
15	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
16	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 mensual

Anote cada cifra tal como la muestra su tensiómetro, con la hora y el brazo.

Nombre _____

Mes _____

Fecha		Hora	Máxima sistólica · mmHg	Mínima diastólica · mmHg	Pulso lpm	Brazo	Notas
17	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
18	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
19	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
20	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
21	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
22	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
23	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
24	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
25	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
26	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
27	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
28	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
29	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
30	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	
31	Mañana					☐ I ☐ D	
_____	Noche					☐ I ☐ D	

Notas del mes

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