

Registro de la presión arterial

Lea "Cómo medirse la PA en casa" para conocer la mejor forma de tomársela. Tómese la presión arterial. Espere 5 minutos y vuelva a tomársela. Hágalo dos veces al día, por la mañana y por la noche. Anote los resultados en el formulario a continuación y compártalos con su profesional de la salud.

Asegúrese de incluir lo siguiente:

- Fecha y hora en que tomó las lecturas.
- Presión arterial con el valor sistólico a la izquierda y el diastólico a la derecha (p. ej., 130/80).
- Si es necesario, añada comentarios, como si tomó medicamentos o se sintió ansioso o alterado.

Qué hacer si sus valores de presión arterial son elevados¹:

- Si su presión sistólica es superior a 180 y/o su presión diastólica es superior a 120 Y presenta síntomas (dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar), acuda al servicio de urgencias.
- Si su presión sistólica es superior a 180 y/o su presión diastólica es superior a 120 y no presenta síntomas, comuníquese con el consultorio de su profesional de la salud.
- Si su presión sistólica es superior a 140 y/o su presión diastólica es superior a 90 durante más de dos semanas, llame al consultorio de su profesional de la salud.
 - » Puede tomar una foto de este registro e incorporarla a su expediente médico electrónico para compartirla con su profesional de la salud.

Mi objetivo de presión arterial en casa es inferior a _____ / _____ mmHg.
sistólica / diastólica

Fecha		Hora	Comentarios	Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	Lectura de PA n.º 1 (mmHg)		Lectura de PA n.º 2 (mmHg)	
					Sistólica	Diastólica	Sistólica	Diastólica
Ejemplo 19-11-24	a. m.	08:30 a. m.	Medicamentos a las 9 a. m.	75	138	82	135	80
	p. m.	8:00 p. m.	alterado	84	157	92	154	90
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							
	a. m.							
	p. m.							

1. American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (s.f.). Understanding blood pressure readings (Cómo interpretar las lecturas de la presión arterial). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

[illegible]