

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**Fecha** Inicio: \_\_\_\_\_ Fin: \_\_\_\_\_

<b>Día 1</b>	Mañana			Tarde		
	1º Toma	2º Toma	3º Toma	1º Toma	2º Toma	3º Toma
<b>Máxima</b>						
<b>Mínima</b>						
Pulso						

<b>Día 2</b>	Mañana			Tarde		
	1º Toma	2º Toma	3º Toma	1º Toma	2º Toma	3º Toma
<b>Máxima</b>						
<b>Mínima</b>						
Pulso						

<b>Día 3</b>	Mañana			Tarde		
	1º Toma	2º Toma	3º Toma	1º Toma	2º Toma	3º Toma
<b>Máxima</b>						
<b>Mínima</b>						
Pulso						

<b>Día 4</b>	Mañana			Tarde		
	1º Toma	2º Toma	3º Toma	1º Toma	2º Toma	3º Toma
<b>Máxima</b>						
<b>Mínima</b>						
Pulso						

<b>Día 5</b>	Mañana			Tarde		
	1º Toma	2º Toma	3º Toma	1º Toma	2º Toma	3º Toma
<b>Máxima</b>						
<b>Mínima</b>						
Pulso						

## **Recomendaciones para el control de tensión arterial.**

- Use un aparato de medida para el brazo validado clínicamente y que esté calibrado.
- Asegúrese de que el tamaño del manguito es adecuado para su brazo.
- Siéntese en un lugar cómodo y tranquilo.
- Evite sustancias excitantes como el café, alcohol o tabaco en los 30 minutos previos a la toma.
- Evite el ejercicio físico en los 30 minutos previos a la toma.
- Vacíe la vejiga.
- No hable ni mueva el brazo durante la medición.

### **Al realizar la medición:**

- Repose 5 minutos con el manguito puesto antes de realizar la primera medición.
- Espere 1-2 minutos para la segunda medida.
- Espere 1-2 minutos para la tercera medida.
- Realice tres medidas por la mañana (antes de su medicación habitual y el desayuno) y tres por la noche (antes de tomar la medicación y de la cena).
- Anote las cifras obtenidas en la hoja de registro.
- Es normal que haya variaciones en las cifras obtenidas.
- No modifique el tratamiento, el control y ajuste de la medicación debe realizarla su Médico de Familia.