

Hoja de registro de la presión arterial

Controlar la presión arterial es importante para mantener los riñones y el corazón saludables. Anotar los valores de la presión arterial le ayudará tanto a usted como a su médico a garantizar que la presión arterial esté bajo control. Utilice esta hoja para llevar un registro de los resultados. Recuerde los siguientes consejos útiles antes de medir la presión arterial:

- Mida la presión varias veces a la semana en diferentes momentos del día.
- Asegúrese de estar relajado cuando mida la presión arterial. Siéntese en una silla y quédese quieto con los pies apoyados en el suelo. Mantenga el brazo de medición a la altura del corazón. Siéntese con calma y evite hablar mientras el manguito se infla y se desinfla.
- Evite fumar, hacer ejercicio o tomar bebidas alcohólicas o con cafeína en un plazo de 30 minutos antes de medir la presión arterial, ya que estas actividades pueden modificar los resultados.

Lleve esta hoja con usted a las citas médicas. Si tiene preguntas, llame a su médico o comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions al **1-800-481-0474**.

| FECHA | HORA | PRESIÓN ARTERIAL | | PULSO (latidos del corazón por minuto) | NOTAS |
|----------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|--|
| | | SISTÓLICA (núm. superior) | DIASTÓLICA (núm. inferior) | | |
| <i>Ejemplo: 9/2/23</i> | <i>6:02 p. m.</i> | <i>139</i> | <i>89</i> | <i>77</i> | <i>Día sin estrés. Hice un poco de jardinería.</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Healthmap Solutions es una compañía de manejo de la salud de la población renal que trabaja con médicos y pacientes para mejorar el cuidado de las personas con enfermedad renal. Para obtener más información sobre Healthmap, comuníquese con nosotros al **1-800-481-0474** or visit patients.healthmapsolutions.com.

