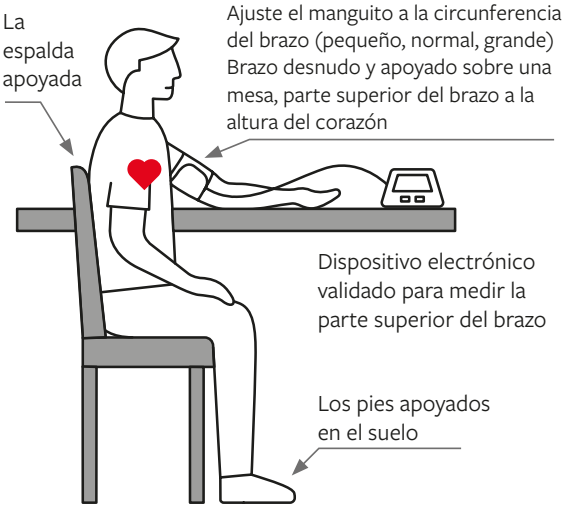
Mi diario de la tensión arterial

Hochdruckliga®

Nombre: _____



- 30 min antes no fumar, tomar café, comer ni hacer deporte
- Ambiente tranquilo
- Temperatura cómoda
- 5 minutos de reposo antes de la medición
- No hable durante ni entre las mediciones

Instrucciones: Durante siete días, mídase la tensión arterial dos veces seguidas, por la mañana y por la noche, con un intervalo de al menos 1 minuto. Anote los valores de ambas mediciones y coméntelos con su médico o médica.

Tensión arterial normal: por debajo de 135/85 mmHg

2 mediciones con un intervalo de 1 minuto		MAÑANA				NOCHE			
		Valor de la 1ª medición		Valor de la 2ª medición		Valor de la 1ª medición		Valor de la 2ª medición	
	Fecha	SIS	DIA	SIS	DIA	SIS	DIA	SIS	DIA
Día 1									
Día 2									
Día 3									
Día 4									
Día 5									
Día 6									
Día 7									