



MI REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL

Puede usar este registro para anotar sus valores diarios de presión arterial y su control. Trate de medirse la presión arterial a la misma hora todos los días.

Use la tabla de la derecha para interpretar sus valores de presión arterial. Si su presión arterial no es normal, considere hacer cambios pequeños en su estilo de vida, por ejemplo, comer alimentos saludables o hacer más actividad física.

Piense en cada mejora que haga, por más pequeña que sea, como un éxito.

RANGOS DE PRESIÓN ARTERIAL

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO SUPERIOR)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO INFERIOR)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión etapa 1)	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión etapa 2)	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva*	Más de 180	y/o	Más de 120

* Si algún valor está en la zona de crisis hipertensiva (zona morada), llame de inmediato a su profesional de la salud.

MONITOREO DE LA PRESIÓN ARTERIAL			CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL		
Fecha	Hora	Valor (sistólica/diastólica)	Comí una dieta saludable de frutas, verduras y cereales integrales	Hice 30 minutos de actividad física	Tomé medicamentos (si corresponde)
15 de febrero de 2021	7:30 a. m.	120/80	✓		✓

