CONTROL DOMICILIARIO PRESIÓN ARTERIAL

– Tomar la tensión arterial en un ambiente relajado (relajarse en silencio durante los 5 minutos previos), en un asiento cómodo con buen apoyo de la espalda y el brazo.

– Hacer la toma por las mañanas (antes de la medicación) y por las tardes a partir de las 18h.

– Tomar 2 tensiones cada vez, separadas por 2 minutos, y anotar la segunda.

– Apuntar siempre los resultados y aportar este registro en su próxima revisión.

OBJETIVO:

FECHA	HORA	MÁXIMA	MÍNIMA