



Cómo medir la tensión en casa

Registro semanal de la tensión arterial.

1 30 min antes

Evita ejercicio, tabaco, café y alcohol. Vacía la vejiga.

2 Descansa

Siéntate en calma durante 5 minutos antes de empezar.

3 Buena postura

Espalda apoyada, piernas sin cruzar y pies en el suelo.

4 Brazo apoyado

Manguito sobre la piel y a la altura del corazón.

5 Dos lecturas

Haz 2 tomas separadas por 1 minuto, sin hablar.

6 Registra todo

Anota mañana y noche, incluso si el valor no era el esperado.

Mi plan personalizado

Brazo habitual _____

Objetivo de tensión arterial _____

Horario aproximado de mañana _____

Horario aproximado de noche _____

Recuerda

No suspendas ni modifiques la medicación por tu cuenta. Anota síntomas y lleva el registro a la consulta.

Umbral / plan de aviso indicado por el profesional:



Registro semanal de tensión arterial

SEMANA DEL / AL /

Día	Mañana				Noche				Observaciones
	Hora	Toma 1 PAS/PAD	Toma 2 PAS/PAD	Pulso	Hora	Toma 1 PAS/PAD	Toma 2 PAS/PAD	Pulso	
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Resumen para la consulta

Media PAS / PAD de mañana

Media PAS / PAD de noche

Pulso habitual

Síntomas, olvidos o cambios