PRESBYTERIAN

TABLA DE PRESIÓN SANGUÍNEA

❤ Anote su presión sanguínea en esta tabla. No se tome la presión a la misma hora todos los días. Descanse por lo menos cinco minutos antes de tomarse la presión.

Fecha	Hora	Presión sanguínea	Fecha	Hora	Presión sanguínea
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/

❤ Cerciórese de estar tomando correctamente su presión sanguínea. Algunos aparatos automáticos no son exactos. Pregúntele al farmacéutico cuáles son los modelos que mejor miden y que menos devuelven los clientes.

❤ Usted puede ayudar a mantener baja su presión sanguínea si toma sus medicamentos regularmente, pierde el peso necesario, limita su consumo de sal, limita su consumo de alcohol y se mantiene activo.

❤ Lleve este calendario a sus citas en el consultorio.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 051706