

Instructions:

- Take at least two blood pressure readings one minute apart – once in the morning before taking medications and in the evening before dinner.
- For best results, remain still for at least 5 minutes. Sit with your back straight and supported and your feet on the floor.
- When you measure your blood pressure, rest your arm on a surface (such as a table) so your upper arm is at heart level.
- Record your blood pressure on this sheet and show it to your doctor at every visit.

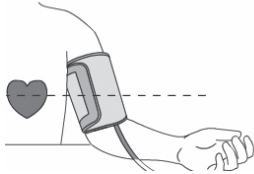
Instrucciones:

- Tome al menos dos lecturas de presión arterial con un minuto de diferencia: una por la mañana antes de tomar medicamentos y otra por la noche antes de la cena.
- Para mejores resultados, permanezca quieto al menos 5 minutos antes. Siéntese con la espalda recta y apoyada y con los pies apoyados en el piso.
- Cuando mida su presión arterial, apoye su brazo sobre una superficie plana (como una mesa) para que su brazo esté al nivel del corazón.
- Registre su presión arterial en esta hoja y muéstresela a su médico en cada visita.

BLOOD PRESSURE LOG REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL

FAMILY
Health  Source

“GROWING WELLNESS
IN OUR COMMUNITIES”/
“CRECIENDO BIENESTAR
EN NUESTRAS COMUNIDADES”



www.familyhealthsource.org

