



Antes de comenzar

El monitoreo de presión arterial medida por el paciente (Self-measured blood pressure, SMBP) funciona mejor cuando usted se asocia con su profesional de atención médica (health care professional, HCP).

- Revise la técnica para medir adecuadamente su presión arterial con el equipo de atención.
- Cada año, pídale al consultorio de su profesional de atención médica que compruebe que su dispositivo funcione correctamente.
- Determine su plan de monitoreo de la presión arterial con su profesional de atención médica y completen esta sección juntos para que ambos conozcan su plan.
- Mi objetivo de presión arterial es _____

Para la mayoría de las personas, medir la presión dos veces por la mañana y dos veces por la noche durante una semana proporciona la mejor información sobre su presión arterial.

Utilizaré mi: brazo derecho brazo izquierdo

La primera vez que mida su presión arterial, hágalo en ambos brazos. Utilice el brazo con la medición más alta para futuras mediciones.

Si llamaré al consultorio de mi profesional de atención médica si experimento estos síntomas:

- También llamaré al consultorio de mi profesional de atención médica si mi presión arterial es inferior a _____ o superior a _____.
- Si su presión arterial es demasiado alta o demasiado baja, espere 5 minutos y vuelva a medirla. Si sigue siendo demasiado alta o demasiado baja, llame a su profesional de atención médica.

Le enviaré mi diario de la presión arterial a mi profesional de atención médica por: teléfono correo electrónico mensaje del portal del paciente correo fax

Instrucciones para CADA VEZ que mida su presión arterial

1. Mida su presión arterial a la misma hora todos los días por la mañana y por la noche.
2. Registre las lecturas de su presión arterial diariamente usando este diario.
3. Complete la sección de Notas con lo siguiente:
 - ¿Tomó su medicamento?
 - Su estado de ánimo (ansioso, estresado, alegre, etc.)
 - Sentimientos (mareado, dolor de cabeza, etc.)

Madrugada