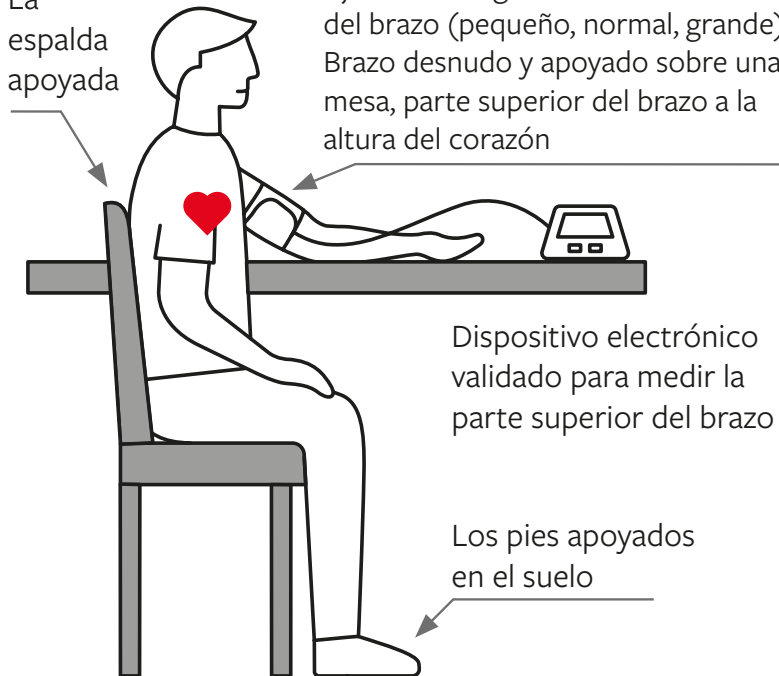


Mi diario de la tensión arterial

Nombre: _____

La
espalda
apoyada



30 min antes no fumar, tomar café, comer ni hacer deporte



Ambiente tranquilo



Temperatura cómoda



5 minutos de reposo antes de la medición



No hable durante ni entre las mediciones

