

Mi diario de la tensión arterial



Nombre: _____

La
espalda
apoyada



Ajuste el manguito a la circunferencia del brazo (pequeño, normal, grande) Brazo desnudo y apoyado sobre una mesa, parte superior del brazo a la altura del corazón

Dispositivo electrónico validado para medir la parte superior del brazo

Los pies apoyados en el suelo



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

