

# Presión arterial saludable para corazones saludables

## Seguimiento de sus números



Es importante que se revise la presión arterial por lo menos una vez al año. Use esta hoja para escribir sus números de presión arterial cada vez que viste el médico o la clínica.

Normalmente se requiere más de una medida para saber si tiene la presión alta. Si su presión ha estado alta, su médico pueda que quiera verlo más seguido. Pregúntele a su médico cual es la medida de presión arterial saludable para usted y cada cuanto debe hacerse revisar la presión.

### Mi presión arterial saludable

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### La medida ideal de mi presión arterial

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

La presión arterial se mide en dos números

**Sistólica**  
**Diastólica**



Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Aprenda más en <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta>

