

Formulario de 7 días de presión arterial en casa: mañana y noche

Dos mediciones cada mañana y cada noche durante siete días, con un minuto de diferencia. Descarta el día 1 y calcula el promedio del resto: esa es la cifra que tu médico compara con 135/85.

Fecha	Hora	Sistólica	Diastólica	Pulso	Brazo	Notas
Día 1 — mañana						
Día 1 — noche						
Día 2 — mañana						
Día 2 — noche						
Día 3 — mañana						
Día 3 — noche						
Día 4 — mañana						
Día 4 — noche						
Día 5 — mañana						
Día 5 — noche						
Día 6 — mañana						
Día 6 — noche						
Día 7 — mañana						
Día 7 — noche						