

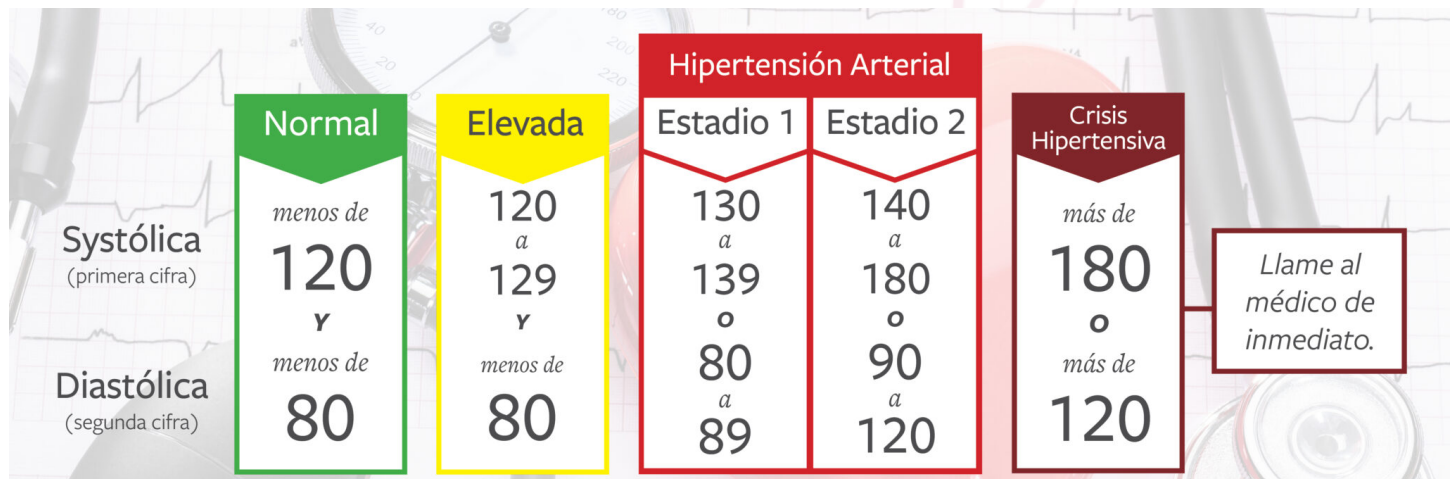


## INSTRUCCIONES DE LA BITÁCORA DE MONITOREO DE PRESIÓN

1.- La primera semana tome la presión 2 o 3 veces al día.

2.- **Escalonar el horario de medición:** Trate de tomar la presión en diferentes horarios siempre.

3.- CIFRAS:



4.- Se encuentra **DESCONTROLADO:** si su presión (cualquiera de las dos) es

- **mayor o igual a 140 la alta** o sistólica
- **mayor o igual a 90 la baja** o diastólica

5.- Si se encuentra controlado, tome su presión 2 o 3 veces por semana siempre a diferente horario

6.- En caso de presentar mareo, dolor de cabeza, escuchar campanitas o un timbre, ver lucecitas es importante que se tome la presión y registre sus síntomas en observaciones

7.- En observaciones coloque los síntomas que presente, si tomó o no tomó medicamento o lo que considere pertinente para informar en la consulta médica.