BITÁCORA DE PRESIÓN

Instrucciones:

Medir en brazo izquierdo, sentado, una vez al día en diferentes horarios.

Medir 3 veces con 3 minutos de separación entre cada una de las tomas.

Tambien consulte el video instructivo escaneando el Codigo QR que esta a continuación.

Fecha	*hora*	*¿Cómo se siente?*	*Cifras Tensionales*	*Frecuencia Cardiaca*
			/	
			/	
			/	