

## MONITOREO DE PRESION ARTERIAL

FECHA	HORA	PRESIÓN ARTERIAL	FRECUENCIA CARDIACA

Este monitoreo ambulatorio permite tomar mejores desiciones en el tratamiento de su presión arterial.

Hagase tomar la presión arterial por medico o enfermera (NO DROGUERIAS).  
Use tensiometro de brazalete y no de muñeca ni de tomar en un dedo.

Debe tener reposo de unos 15 minutos, no haber tomado café, no tener ganas de orinar, no tener ningun tipo de dolor físico