



Cartilla de Registro de Presión Arterial

Para llevar tus mediciones a cada control, con la técnica correcta.

Antes de medir

Reposo de 5 minutos. Brazo apoyado a la altura del corazón. No hables durante la medición. Vejiga vacía. Sin café ni cigarro los 30 minutos previos. Toma 2 mediciones seguidas, separadas por 1-2 min, siempre a la misma hora del día.

Tu registro semanal

Anota sistólica/diastólica de cada medición. Fotocopia esta hoja cada semana.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Mañana							
Noche							

Categorías de presión (MINSAL)

Etapas 1: 140-159 / 90-99 mmHg

Etapas 2: 160-179 / 100-109 mmHg

Crisis: 180/110 mmHg o más

Urgencia vs. emergencia

Urgencia: presión muy alta, sin síntomas — contacta a tu equipo en 24-48h.

Emergencia: presión alta CON dolor de pecho, dificultad para respirar, alteración del habla o visión, debilidad de un lado del cuerpo — atención inmediata.