



## Registro de presión arterial y glicemia

Anota tus mediciones para mostrárselas a tu médico. Mide sentado y en reposo.

| Fecha | Hora | Presión (sist/diast) | Pulso | Glicemia (mg/dL) | Notas |
|-------|------|----------------------|-------|------------------|-------|
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |
|       |      | /                    |       |                  |       |

Valores de referencia orientativos: presión ideal < 130/80 mmHg. Glicemia en ayunas 70–100 mg/dL. Consulta a tu médico por tus metas personales.