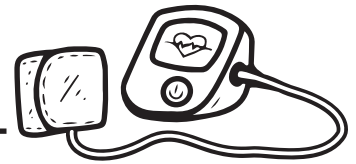


# Mi diario de presión arterial



La única manera de saber si tu presión arterial está controlada es medir tus números regularmente y hablar de ellos con un profesional de la salud.

Usa este diario para anotar tus números de presión arterial cada vez que los tomes. Llévalo a tu próxima cita para hablar sobre cómo van cambiando.

Fecha	A.M.	P.M.

Fecha	A.M.	P.M.

**Ojo con la hipertensión**

Encuentra más consejos y recursos para seguir tu plan de control de la presión arterial: [MyBPControl.org/es](https://www.MyBPControl.org/es)

