



Dr Cody's Blood Pressure Log

Check your blood pressure while sitting with your arm resting comfortably on a table or countertop, at the same height as your heart.

Check your pressure at least 1 hour after taking your blood pressure medicine because we want to see that the medicine is working.

Try to check it at the same time because your blood pressure changes during the day and we want it to be consistent.

Make sure you are calm and rested so your pressure isn't high.

Use this paper, or some other notebook you like to write the numbers down at least once a week and make sure to bring it to your doctor's visits.

If the top number is bigger than 130 or the bottom number is bigger than 80, recheck it once or twice to see if it goes down then write down the numbers that were lowest.

Keep this page of instructions as a reminder.

~~~~~

Revise su presión arterial sentado con el brazo apoyado cómodamente sobre una mesa o mostrador, a la altura del corazón.

Revise su presión al menos una hora después de tomar su medicamento para la presión arterial, ya que queremos comprobar que esté funcionando.

Intente revisar a la misma hora, ya que su presión arterial cambia durante el día y queremos que se mantenga constante.

Asegúrate de estar tranquilo y descansado para que tu presión no sea alta.

Use este papel o cualquier otro cuaderno que prefiera para anotar los números al menos una vez a la semana y llévelo a sus consultas médicas.

Si el número superior es mayor de 130 o el inferior es mayor de 80, vuelva a revisar una o dos veces para ver si baja y luego anote los números más bajos.

Mantenga esta página para sus instrucciones como recordatorio.

