

---



# Blood Pressure Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Measure blood pressure morning and evening, at the same times each day
  - Take two readings per session, 1-2 minutes apart, and record the average
  - Sit quietly for 5 minutes before measuring; feet flat, back supported, arm at heart level
  - Always use the same arm — use the one that gives higher readings
  - Record systolic, diastolic, pulse, and any symptoms
  - Bring the journal to every cardiology appointment



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario



























































