

CURVA DE PRESIÓN

- 1 Antes de medir la presión, pase 5 minutos sentado y relajado.
- 2 Evite fumar o beber café 30 minutos antes.
- 3 Realice la toma con un baumanómetro en cada brazo, dos veces al día (mañana y noche) durante dos semanas.

🕒 / / ————— / /

LUN MAR MIE JUE VIE SAB DOM

Derecho

Izquierdo

💊

🕒 / / ————— / /

LUN MAR MIE JUE VIE SAB DOM

Derecho

Izquierdo

💊

Presión Normal: $\leq 120 / 80$ mmHg
Urgencia hipertensiva: $\leq 180 / 120$ mmHg

AUTOMONITOREO DE GLUCOSA

Monitorear su glucosa le ayuda a conocerse mejor y nos ayuda a mejorar su tratamiento

- 1 Lávese las manos con agua y jabón templada, séquelas completamente.
- 2 Inserte el extremo metálico de la tira reactiva en el glucómetro para que se encienda.
- 3 Realice la punción en el lateral de la yema del dedo.
- 4 Roce el borde de la tira reactiva con la gota de sangre y esperar a que ésta absorba la cantidad necesaria.
- 5 Anote el resultado en el diario de automonitoreo.
- 6 Retire y deseche la tira.



(L)

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
AYUNO							
+2 HRS							
ANTES DE COMER							
+2 HRS							
ANTES DE CENAR							
+2 HRS							
3AM							

(L)

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
AYUNO							
+2 HRS							
ANTES DE COMER							
+2 HRS							
ANTES DE CENAR							
+2 HRS							
3AM							

(L)

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
AYUNO							
+2 HRS							
ANTES DE COMER							
+2 HRS							
ANTES DE CENAR							
+2 HRS							
3AM							

(L)

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
AYUNO							
+2 HRS							
ANTES DE COMER							
+2 HRS							
ANTES DE CENAR							
+2 HRS							
3AM							