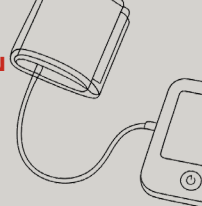


HAY
PELIGROS
QUE NO TE VES VENIR

CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN

3 millones de españoles tienen
hipertensión y no lo saben.
Tú podrías ser uno de ellos.



¿CÓMO MEDIRTE LA PRESIÓN ARTERIAL?



**Debes estar
relajado**



**No cruces las
piernas**



**Permanece sin
hablar**



**No utilices ropa
que oprima el
brazo**



**Apoya el brazo y
asegúrate de que
el manguito esté
a la altura del
corazón**

DÍA 1	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 2	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 3	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 4	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 5	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 6	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

DÍA 7	Hora	MAÑANA		Hora	TARDE		Observaciones
		Máxima	Mínima		Máxima	Mínima	
1ª. Toma							
2ª. Toma							

**Si superas 140/90 mmHg en dos días distintos, consulta con tu médico.
La hipertensión es silenciosa y letal.**

