

Categoría de presión arterial	Sistólica mmHg (núm. de arriba)	Diastólica mmHg (núm. de abajo)
NORMAL	Menos de 120 y	menos de 80
ELEVADA	120-129 y	menos de 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA ETAPA 1	130-139 u	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA ETAPA 2	140 o más o	90 o más
CRISIS HIPERTENSIVA (Llame al 911 o a su doctor de inmediato).	Más de 180 y/o	más de 120

Para la mayoría de los adultos, la presión arterial ideal es menos de 120 (sistólica) y menos de 80 (diastólica). Consulte a su proveedor de atención médica sobre su nivel ideal de presión arterial y con qué frecuencia medírsela.



Mi presión arterial IDEAL ES:

Menos de Menos de

sistólica **diastólica**

Mi proveedor quiere que me MIDA LA PRESION:

x POR DÍA x POR SEMANA

Por la mañana Por la noche

Por la tarde Antes de tomar medicamentos

MI PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA:

Nombre: _____

Teléfono: _____

MEDIDOR de presión 
ARTERIAL



Fecha y hora		Mi presión arterial Sistólica / Diastólica 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Fecha y hora		Mi presión arterial Sistólica / Diastólica 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Fecha y hora		Mi presión arterial Sistólica / Diastólica 
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

ES IMPORTANTE MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL CORRECTAMENTE.

Antes de medir la presión arterial:

- No beba café ni otras bebidas con cafeína, no beba alcohol, no fume y no vapee durante al menos 30 minutos antes de medir la presión arterial.
- Vaya al baño antes de medir la presión arterial. Tener la vejiga llena puede afectar los resultados.
- Siéntese donde pueda apoyar su espalda, apoye los pies en el piso y apoye el brazo sobre una mesa o un apoyabrazos. Descanse de 3 a 5 minutos antes de medir la presión arterial.



DOH 345-274 May 2025 CS Spanish
 Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.