UNIVERSAL
community health center

UCHC Home Monitoring Program
My Daily Log

Name: _____ BP Machine: _____

Blood Pressure Goal: <140/90

Instructions:

- Measure your blood pressure twice a day:
  - In the morning 1-2 hours after taking medications
  - At night, before going to bed
- For best results, sit comfortably with both feet on the floor for at least two minutes before taking a measurement.
- Rest your arm on a table so the blood pressure cuff is at about the same height as your heart.
- Record your blood pressure on this sheet and show it to your doctor at every visit.

Morning				Night		
Date	Time	SYS / DIA	SpO2%	Time	SYS / DIA	SpO2%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%

UNIVERSAL
community health center

Programa de Monitoreo del Hogar UCHC
Mi Registro Diario

Nombre: _____ # de Máquina BP: _____

Meta de Presión Arterial: <140/90

Instrucciones:

- Mida su presión arterial dos veces al día:
  - En la mañana 1-2 horas después de tomar medicamentos.
  - Por la noche, antes de ir a la cama.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodamente con los dos pies en el suelo durante al menos dos minutos antes de realizar una medición.
- Apoye su brazo sobre una mesa para que el brasalete de la maquina esté aproximadamente a la misma altura que su corazón.
- Registre su presión arterial en esta hoja y muéstresela a su médico en cada visita.

Por la Mañana				Por la Noche		
Fecha	Hora	SYS / DIA	SpO2%	Hora	SYS / DIA	SpO2%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%
		/	%		/	%