

Tabla de Presión Arterial

Categoría Presión Arterial	Sistólica mm Hg (Lectura superior)		Diastólica mm Hg (Lectura inferior)
Presión arterial baja (hipotensión)	Menos de 90	o	menos de 60
Normal	entre 90 y 120	y	entre 60 y 80
Pre-hipertensión	entre 120 y 139	o	entre 80 y 90
Presión arterial alta (Hipertensión estadio 1)	entre 140 y 159	o	entre 90 y 99
Presión arterial alta (Hipertensión estadio 2)	160 o más	o	100 o más
Presión arterial crítica (buscar atención de emergencia)	180 o más	o	110 o más

Este cuadro refleja categorías de presión arterial definidas por el Séptimo Informe del Comité Nacional Conjunto de Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión arterial alta (<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/>) y por la Asociación Americana del Corazón.

Monitoreo de la presión arterial en el hogar

Día #	Fecha	Hora	3 lecturas a primera hora de la mañana con 1-2 minutos de diferencia			Hora	3 lecturas en la noche, antes de dormir con 1-2 minutos de diferencia		
Ejemplo	30/04/2014	6:30 am	125/83	125/83	125/83	6:30 am	128/85	128/85	128/85
1			/	/	/		/	/	/
2			/	/	/		/	/	/
3			/	/	/		/	/	/
4			/	/	/		/	/	/
5			/	/	/		/	/	/
6			/	/	/		/	/	/
7			/	/	/		/	/	/

Lectura sistólica average = Sumar lecturas días 2 al 7 (36 lecturas) y dividir entre 36 = Lectura sistólica average

Lectura diastólica average = Sumar lecturas días 2 al 7 (36 lecturas) y dividir entre 36 = Lectura diastólica average