

# Cómo tomarse la presión arterial en el hogar

Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial:

## 1. Prepárese

- Evite estas cosas durante 30 minutos:
  - Comer
  - Fumar
  - Hacer ejercicio
  - La cafeína, como el café y algunos té y refrescos
- Mídase la presión arterial antes de tomar su medicamento de la mañana.
- Vaya al baño para vaciar la vejiga, si es necesario.
- Encuentre un espacio tranquilo para sentarse sin distracciones.

## 2. Posiciónese

- Siéntese en una silla con la espalda apoyada.
- Siéntese junto a una superficie plana, como un escritorio o una mesa.
- Coloque el manguito por encima del codo sobre la parte superior del brazo, sobre la piel y no sobre la ropa.
- Coloque el brazo sobre la superficie plana a la altura de la mitad del pecho o al nivel del corazón con la palma hacia arriba.
- Mantenga las plantas de los pies apoyadas en el piso sin cruzar las piernas.



## 3. Mida

- Descanse tranquilamente durante 5 minutos en posición sentada.
- Mantenga el brazo y el cuerpo relajados.
- Siéntese tranquilamente sin:
  - Hablar o mantener conversaciones
  - TV, teléfono u otros dispositivos electrónicos
- Realice 2 mediciones; espere 1 minuto entre una y otra. Hágalo dos veces al día, una vez por la mañana y otra por la noche, durante 7 días.
- Anote cada una de las mediciones según las instrucciones de su médico o equipo de atención.
- Comparta sus mediciones con su médico o equipo de atención según se lo indiquen.



**Nota:** Si utiliza un manguito para la muñeca, hable con su médico o equipo de atención sobre cómo posicionar el brazo.