

Cómo medir su presión arterial en casa

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

1. Preparar

- Evite hacer lo siguiente por 30 minutos:
 - Comer
 - Fumar
 - Hacer ejercicio
 - Consumir cafeína, como café y algunos té y refrescos
- Mida antes de tomar su medicamento para la presión arterial
- Use el baño para vaciar su vejiga, si es necesario
- Encuentre un espacio tranquilo en el que sentarse sin distracciones



Nota: Si está usando un manguito de muñeca, hable con su médico o equipo de atención sobre cómo posicionar su brazo.

2. Posicionar

- Siéntese en una silla con respaldo para la espalda
- Siéntese junto a una superficie plana, como un escritorio o una mesa
- Póngase el manguito por encima del codo en la parte superior del brazo, sobre la piel y no sobre la ropa
- Apoye 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 ambos pies apoyados en el piso con las piernas sin cruzar



3. Medir

- Descanse tranquilamente durante 5 minutos en su posición sentada
- Mantenga el brazo y el cuerpo relajados
- Siéntese tranquilo sin:
 - Hablar o conversar
 - TV, teléfono o demás dispositivos electrónicos
- Tome 2 mediciones y espere 1 minuto entre ellas. Hágalo dos veces al día, una vez por la mañana y una vez por la noche, durante 7 días
- Escriba cada una de sus mediciones según las instrucciones de su médico o equipo de atención
- Comparta sus mediciones con su médico o equipo de atención según las instrucciones