

INDICACIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUME, NO HAGA ACTIVIDAD FÍSICA, NO CONSUMA BEBIDAS CAFEINADAS NI ALCOHOL DURANTE LOS 30 MINUTOS PREVIOS A LA MEDICIÓN.

DESCANSE EN UNA SILLA DURANTE AL MENOS 5 MINUTOS Y COLOQUE EL BRAZO IZQUIERDO EN UNA POSICIÓN CÓMODA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA A LA ALTURA DEL CORAZÓN. SIÉNTESE, QUÉDESE TRANQUILO Y NO HABLE.

ASEGÚRESE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTESE EN UNA SILLA CON LOS PIES APOYADOS EN EL PISO Y LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA.

LE RECOMENDAMOS QUE SE TOMÉ LA PRESIÓN DOS VECES CON 1 MINUTO DE DIFERENCIA ENTRE UNA Y OTRA, POR LA MAÑANA ANTES DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS Y POR LA NOCHE ANTES DE CENAR. ANOTE LOS RESULTADOS.

UTILICE UN TENSIÓMETRO CALIBRADO Y VALIDADO CORRECTAMENTE. REVISE EL TAMAÑO Y EL AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOQUE LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE POR ENCIMA DE LA FLEXURA DEL CODO.

GoRedForWomen.org

Niveles de presión arterial recomendados por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
NORMAL	INFERIOR A 120	e	INFERIOR A 80
ELEVADA	120-129	e	INFERIOR A 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte con su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120



* Espere algunos minutos y tómesela la presión de nuevo. Si aún está alta, póngase en contacto con su médico de inmediato.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP