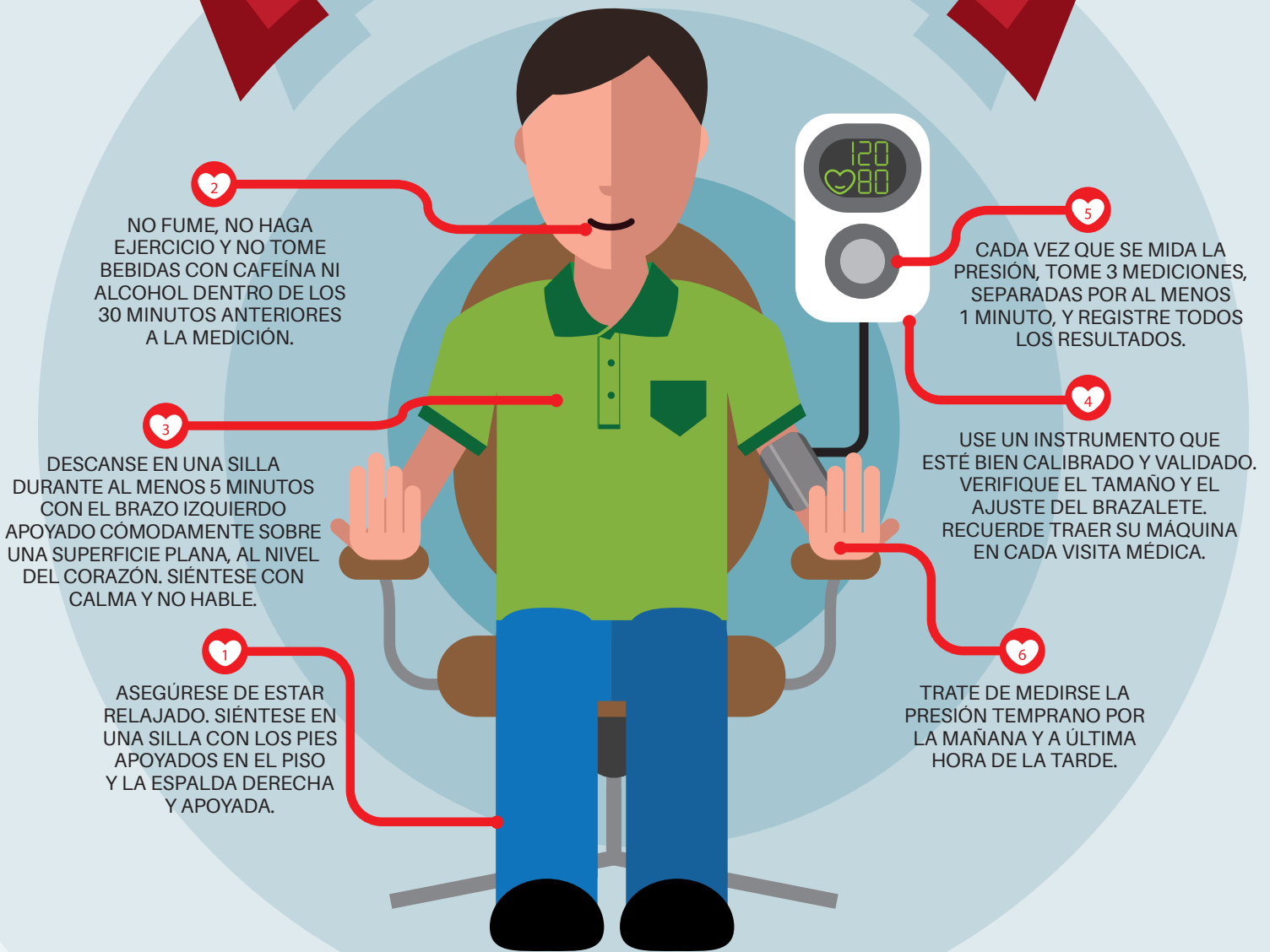


MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL: INSTRUCCIONES



2

NO FUME, NO HAGA EJERCICIO Y NO TOMBEBIDAS CON CAFÉINA NI ALCOHOL DENTRO DE LOS 30 MINUTOS ANTERIORES A LA MEDICIÓN.

5

CADA VEZ QUE SE MIDA LA PRESIÓN, TOMBE 3 MEDICIONES, SEPARADAS POR AL MENOS 1 MINUTO, Y REGISTRE TODOS LOS RESULTADOS.

3

DESCANSE EN UNA SILLA DURANTE AL MENOS 5 MINUTOS CON EL BRAZO IZQUIERDO APOYADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA, AL NIVEL DEL CORAZÓN. SIÉNTASE CON CALMA Y NO HABLE.

4

USE UN INSTRUMENTO QUE ESTÉ BIEN CALIBRADO Y VALIDADO. VERIFIQUE EL TAMAÑO Y EL AJUSTE DEL BRAZALETE. RECUERDE TRAER SU MÁQUINA EN CADA VISITA MÉDICA.

1

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

6

TRATE DE MEDIRSE LA PRESIÓN TEMPRANO POR LA MAÑANA Y A ÚLTIMA HORA DE LA TARDE.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Estadounidense del Corazón

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA (mm Hg)		DIASTÓLICA (mm Hg)
Normal	inferior a 120	y	inferior a 80
Presión Arterial Alta	120-129	y	inferior a 80
Alta - Etapa 1	130-139	o	80-89
Alta - Etapa 2	140 o más	o	90 o más



UNA PRESIÓN ARTERIAL DE MÁS DE 180/110 mm Hg ES UNA EMERGENCIA.*

*Espere unos minutos y mídase la presión arterial otra vez. Si sigue siendo tan elevada, busque atención médica de emergencia.

Registro de presión arterial

Nombre: _____ Mi presión arterial meta: _____ mmHg

- Registre su presión arterial en esta planilla y muéstresela a su médico en cada visita.
- Si su presión arterial es de más de 180/110 mmHg, es una emergencia. Espere unos minutos y mídase otra vez la presión arterial. Busque atención médica de emergencia si sigue siendo tan elevada.

Fecha	A.M.	P.M.	Fecha	A.M.	P.M.

