

Cómo tomarse la presión arterial

1 Antes de tomarse la presión arterial.

- No fume, coma, consuma cafeína (como café, té o gaseosa) ni haga ejercicios al menos 30 minutos antes.
- Siéntese tranquilo durante 5 ó 10 minutos.
- Siéntese en una silla con la espalda apoyada y los pies sobre el piso.
- Arremánguese o quítese la ropa ajustada de la parte superior de su brazo.



2 Cómo colocar el brazalete.

- Coloque su brazo a través del brazalete y deslícelo hacia arriba. Se recomienda que use su brazo izquierdo.
- El borde inferior del brazalete debe estar a una distancia de una pulgada por encima de la articulación del codo.
- El tubo se debe colocar a lo largo del interior del brazo a la altura del dedo meñique.
- Ajuste el brazalete y sujételo con el Velcro.



3 Tome su presión arterial dos veces.

Primera vez:

- Apoye el antebrazo sobre una mesa con el brazalete ubicado a la altura del corazón y la palma de la mano hacia arriba.
- Presione "START" (Inicio).
- El brazalete se inflará automáticamente. Después de unos segundos, comenzará a desinflarse y usted escuchará unos sonidos. Después de escuchar un sonido largo, verá los números de su presión arterial en la pantalla.
- Escriba los números en su tarjeta de seguimiento de la presión arterial. Por ejemplo, 162/81. El número de arriba es su presión sistólica (SYS). El número de abajo es su presión diastólica (DIA).



Segunda vez:

- Espere un minuto, luego tómese la presión nuevamente. Escriba los números en su tarjeta.
- No presione ningún otro botón. Sus datos se guardarán automáticamente.



4 Lleve su tarjeta a la próxima visita al médico.

- Revise los números con su médico.
- Averigüe:
 - ▶ Cuál es su presión arterial objetivo.
 - ▶ La frecuencia con la que se debe tomar la presión.
 - ▶ Qué debe hacer en caso de tener la presión arterial muy alta o muy baja.
 - ▶ Qué puede hacer para controlar la presión arterial.