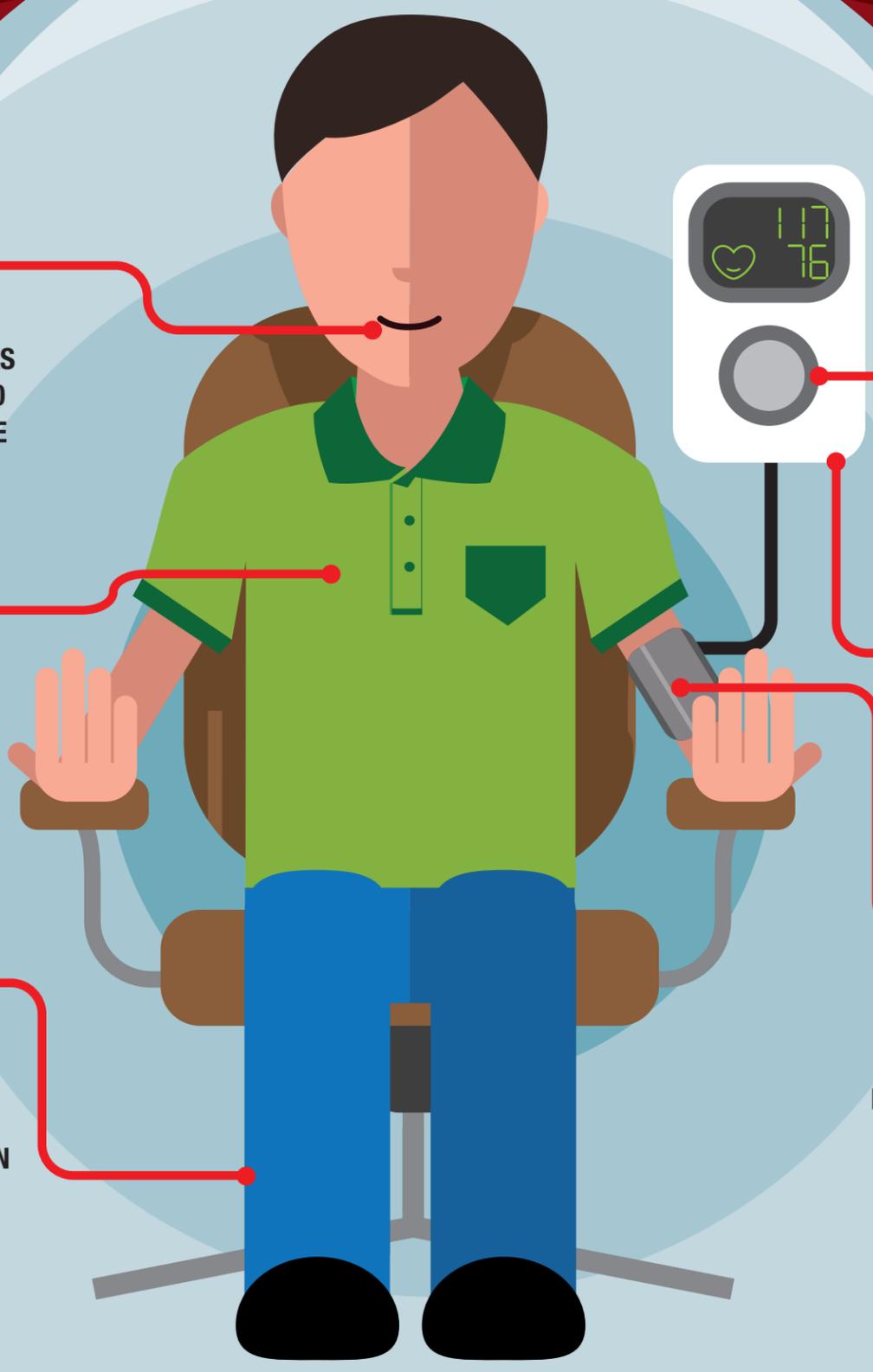




INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

| CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mm Hg (número de arriba) | | DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo) |
|--|------------------------------------|-----|------------------------------------|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120-129 | y | MENOS DE 80 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1 | 130-139 | o | 80-89 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2 | 140 O MÁS ALTA | o | 90 O MÁS ALTA |
| CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO) | MÁS ALTA DE 180 | y/o | MÁS ALTA DE 120 |



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comuníquese con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP