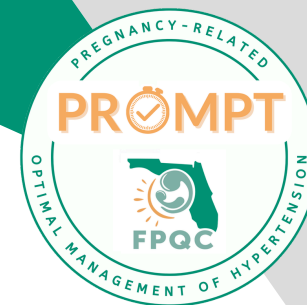


# CONSEJOS PARA TOMARSE LA PRESIÓN ARTERIAL



## QUÉ HACER

- Vaya al baño y orine antes de tomarse la presión
- Siéntese con la espalda apoyada y descanse por 5 minutos
- Mantenga los pies apoyados en el suelo y las piernas sin cruzar
- Permanezca tranquila y en silencio
- Coloque el manguito directamente sobre la piel

## QUÉ NO HACER

- No hable
- No fume
- No coma ni beba
- No consuma cafeína ni haga ejercicio durante los 30 minutos previos

**Use el registro al reverso de esta hoja para anotar sus resultados y tráigalo a su cita.**



## Instrucciones Importantes

*Siga las instrucciones que vienen con su aparato*

- Tómese la presión todos los días a la misma hora
- Coloque el manguito un poco arriba del pliegue del codo
- Asegúrese de que quede suficientemente ajustado, tocando su piel y sin dejar espacios
- Apoye el codo sobre una mesa para que el manguito quede al nivel del corazón. Mantenga la palma de la mano hacia arriba
- Si necesita tomarse otra medida, espere 5 minutos antes de repetirla

Presión Sistólica (número de arriba)		Presión Diastólica (número de abajo)	
140 a 159	o	90 a 109	Llame a su doctor o profesional médico
160 o más	o	110 o más	Busque atención médica de inmediato

# REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL (TENSÍOMETRO CON MANGUITO PARA BRAZO)

Tómese la presión dos veces al día: una en la mañana y una en la noche, o según le indique su médico o profesional médico. Anote todos sus resultados en esta tabla.



Fecha:	Hora (AM/PM):	Presión Arterial (Sistólica / Diastólica):	Pulso: