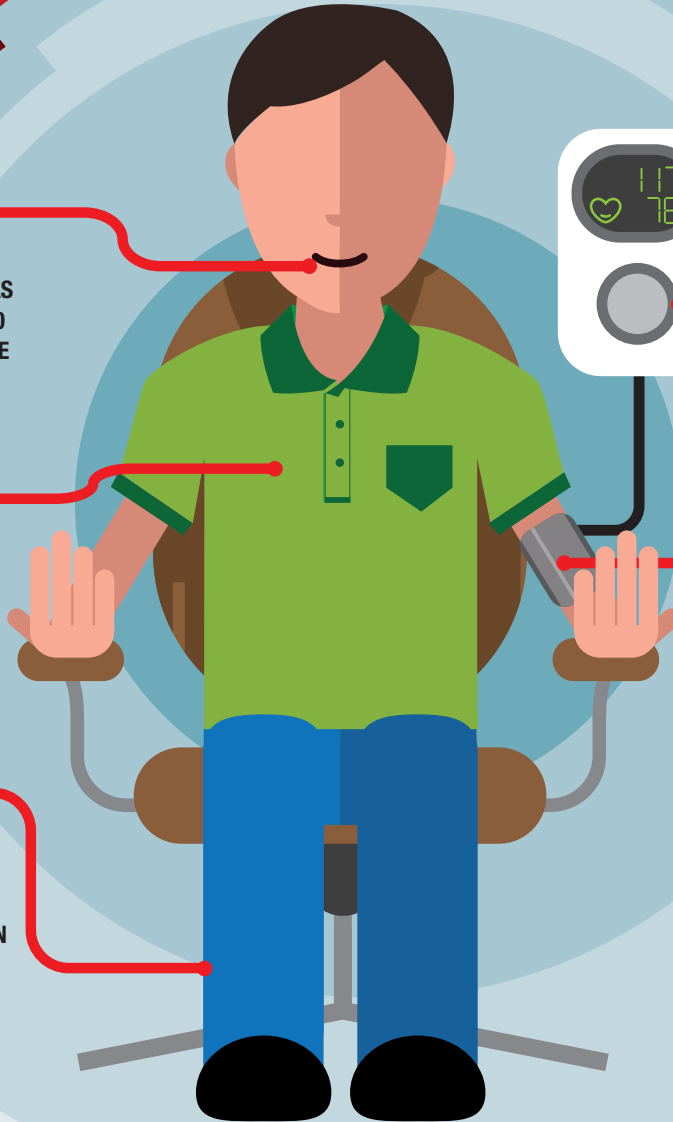


# INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



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

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.

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.

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.

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

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, comunícate con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)