

INSTRUCCIONES PARA LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

DURANTE LOS 30 MINUTOS ANTERIORES A LA TOMA DE LA PRESIÓN ARTERIAL:

- NO FUMES.
- NO HAGAS EJERCICIO.
- NO CONSUMAS BEBIDAS CAFEINADAS.
- NO TOMES ALCOHOL.

JUSTO ANTES:

- COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE POR ENCIMA DEL PLIEGUE DEL CODO.
- ENVUÉLVELO CONTRA LA PIEL DESNUDA, NO SOBRE LA ROPA.

UTILIZA UN DISPOSITIVO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. COMPRUEBA EL TAMAÑO Y EL AJUSTE DEL BRAZALETE.

DESCANSA AL MENOS 5 MINUTOS. SIÉNTATE CON CALMA Y NO HABLES.

MIENTRAS TE PREPARAS PARA MEDIRTE LA PRESIÓN ARTERIAL:

- RELÁJATE.
- NO HABLES.
- MANTÉN EL BRAZO APOYADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA, A LA ALTURA DEL CORAZÓN.
- SIÉNTATE EN POSICIÓN ERGUIDA, CON LA ESPALDA RECTA Y APOYADA.
- MANTÉN LAS PIERNAS SIN CRUZAR Y LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO.

TOMA AL MENOS DOS LECTURAS CON 1 MINUTO DE DIFERENCIA, POR LA MAÑANA ANTES DE TOMAR LA MEDICACIÓN Y POR LA NOCHE ANTES DE IRTE A DORMIR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS. (SI NOTAS QUE LA LECTURA ES MÁS ALTA EN UN BRAZO QUE EN OTRO, REGISTRA LA LECTURA MÁS ALTA).

Niveles de presión arterial recomendados por la American Heart Association

Categoría de la presión arterial	Presión sistólica en mmHg (número más alto)		Presión diastólica en mmHg (número más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Etapa 1 de la presión arterial alta (hipertensión)	130-139	o	80-89
Etapa 2 de la presión arterial alta (hipertensión)	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulta a tu médico de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120



* ESPERA UNOS MINUTOS Y VUELVE A MEDIRTE LA PRESIÓN ARTERIAL.

* SI TU PRESIÓN ARTERIAL SIGUE SIENDO ALTA Y NO HAY OTROS SIGNOS O SÍNTOMAS, PONTE EN CONTACTO CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD DE INMEDIATO.

* SI TIENES SIGNOS QUE PODRÍAN INDICAR UN POSIBLE DAÑO A LOS ÓRGANOS, COMO DOLOR EN EL PECHO, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, DOLOR DE ESPALDA, ENTUMECIMIENTO O DEBILIDAD, CAMBIOS EN LA VISIÓN O DIFICULTAD PARA HABLAR, LLAMA AL 911.



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/BP](https://heart.org/bp) (SITIO WEB EN INGLÉS)