

Cómo medir la presión arterial

Antes de la medición:



No haga ejercicio, no fume, no coma una comida, no beba cafeína ni alcohol durante al menos 30 minutos.



Vaya al baño.



Descanse durante 5 minutos.



Durante la medición:

1. SIÉNTESE QUIETO

Use una silla.

Siéntese con la espalda erguida y apoyada.

Coloque los pies planos sobre el suelo.

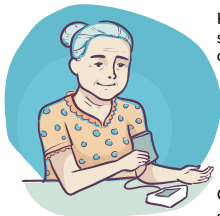


2. COLÓQUESE EL MANGUITO

Relaje el brazo sobre una superficie plana al nivel del corazón.

Coloque el manguito directamente por encima de la curva del codo.

Coloque el manguito sobre el brazo descubierto.



3. MIDA CORRECTAMENTE

Haga la medición a la misma hora cada día.



Realice 2 a 3 mediciones con un minuto de diferencia. Anote los resultados.



Niveles de presión arterial recomendados por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA en mmHg (número superior)		DIASTÓLICA en mmHg (número inferior)
NORMAL	inferior a 120	e	inferior a 80
ELEVADA	entre 120 y 129	e	inferior a 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) DE ETAPA 1	entre 130 y 139	o	entre 80 y 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) DE ETAPA 2	140 o superior	o	90 o superior
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte inmediatamente con su médico)	superior a 180	y/o	superior a 120



Un valor de presión arterial superior a 180/120 mmHg constituye una **emergencia**.*

*Espere algunos minutos y vuelva a medir. Si aún es alta, llame a su médico de inmediato.

Nombre del médico: _____

Teléfono: _____

