

# CÓMO MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Sigue estos pasos para obtener una lectura exacta de la presión arterial:

Si tomas medicina para la presión arterial, asegúrate de tomarla a la misma hora todos los días. Es mejor medirte la presión arterial una hora antes de tomar tu medicina para la presión arterial.

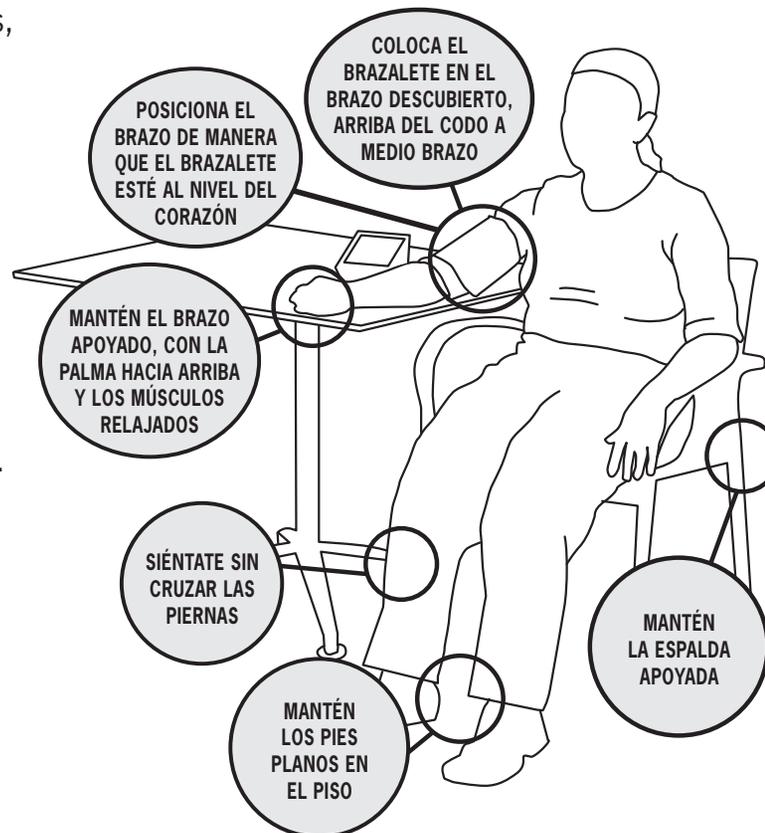
## 1 PREPARACIÓN

No tomes café, no fumes cigarros, no uses productos de vapeo, no uses drogas, ni comas alimentos 30 minutos antes de medirte la presión arterial.

Vacía la vejiga antes de medir la presión.

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y sin distracciones.

## 2 POSICIÓN



## 3 MEDIDA

Descansa cinco minutos en esa posición antes de empezar.

Toma dos o tres medidas, con intervalos de un minuto.

Mantén el cuerpo relajado y en la posición sugerida durante las medidas.

Siéntate en silencio y sin distracciones durante las medidas; evita conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registra las medidas al terminar.