

# Cómo tomar la presión arterial

Su guía para medirla en casa



## Antes de empezar

### *¡Tranquilícese!*

Evite comer, tomar bebidas alcohólicas o cafeína, fumar, hacer ejercicio, o bañarse por 30 minutos antes de medir la presión arterial.



## Prepárese para medirla

### *Relájese y póngase cómodo*

Vaya al baño, luego siéntese en una silla con respaldo, ponga los pies planos en el piso y guarda silencio por cinco minutos. Ponga el brazo que se va a medir en una mesa, más o menos al nivel del corazón.



## Tómese la presión arterial

### *Todavía tranquilo, respire profundo*

Siempre en el mismo brazo, ponga el manguito 1/2 pulgada arriba de donde se dobla el brazo. Siga las instrucciones de su máquina para medir la presión.



## Encuentre su nivel base

### *¡Al principio, necesitamos muchos números!*

Durante una semana, debe tomar la presión 4 veces al día, 2 veces en la mañana y 2 en la tarde. Espere por lo menos 1 minuto antes de medirla por segunda vez.



## Anote y comparta los resultados

### *Trabajamos en equipo*

Su equipo de cuidado en Mosaic Medical trabajará con usted en un plan para anotar y entregarnos sus resultados. ¡Juntos vamos a determinar los próximos pasos!