

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Cómo tomarse la presión arterial

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos al desplazarse por ellos. Usted puede tomarse su propia presión arterial con un medidor digital. Tómese la presión tan a menudo como le indique el médico, siempre a la misma hora.

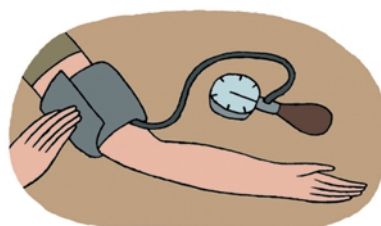
1 Relájese

- Espere al menos una hora después de haber fumado, comido o hecho ejercicio.
- Siéntese cómodamente a la mesa. Coloque el medidor digital cerca de usted.
- Descanse durante al menos 5 minutos antes de empezar.



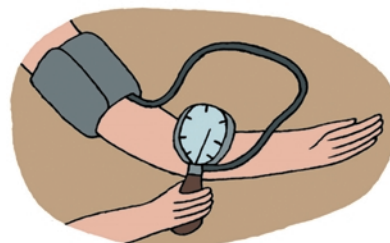
2 Coloque el manguito

- Ponga el brazo sobre la mesa, con la palma de la mano hacia arriba. El brazo debe quedar a la altura del corazón. Cierre el manguito alrededor del brazo, justo encima del codo. Debe colocarlo sobre la piel desnuda, sin ropa.
- Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado. Si no puede cerrarlo alrededor del brazo, pida un manguito más grande.



3 Infle el manguito

- Bombear manualmente el dispositivo de inflado hasta que el medidor indique 200 mm de Hg. Si usa un manguito autoinflable, pulse el botón para iniciar el bombeo automático.
- El manguito primero se aprieta y luego se afloja.
- Los números cambian. Cuando paran de cambiar, el medidor indicará su presión arterial.
- Si obtiene una medición demasiado alta o demasiado baja para usted, relájese durante unos minutos y repita la prueba.



4 Anote los resultados

- Tome nota de los números de su presión arterial, así como de la fecha y la hora de la medición. Mantenga los resultados en un solo lugar, por ejemplo en un cuaderno.
- Qítense el manguito del brazo y apague la máquina.



Notas

CV1139AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos.

Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Antonio Ballesteros