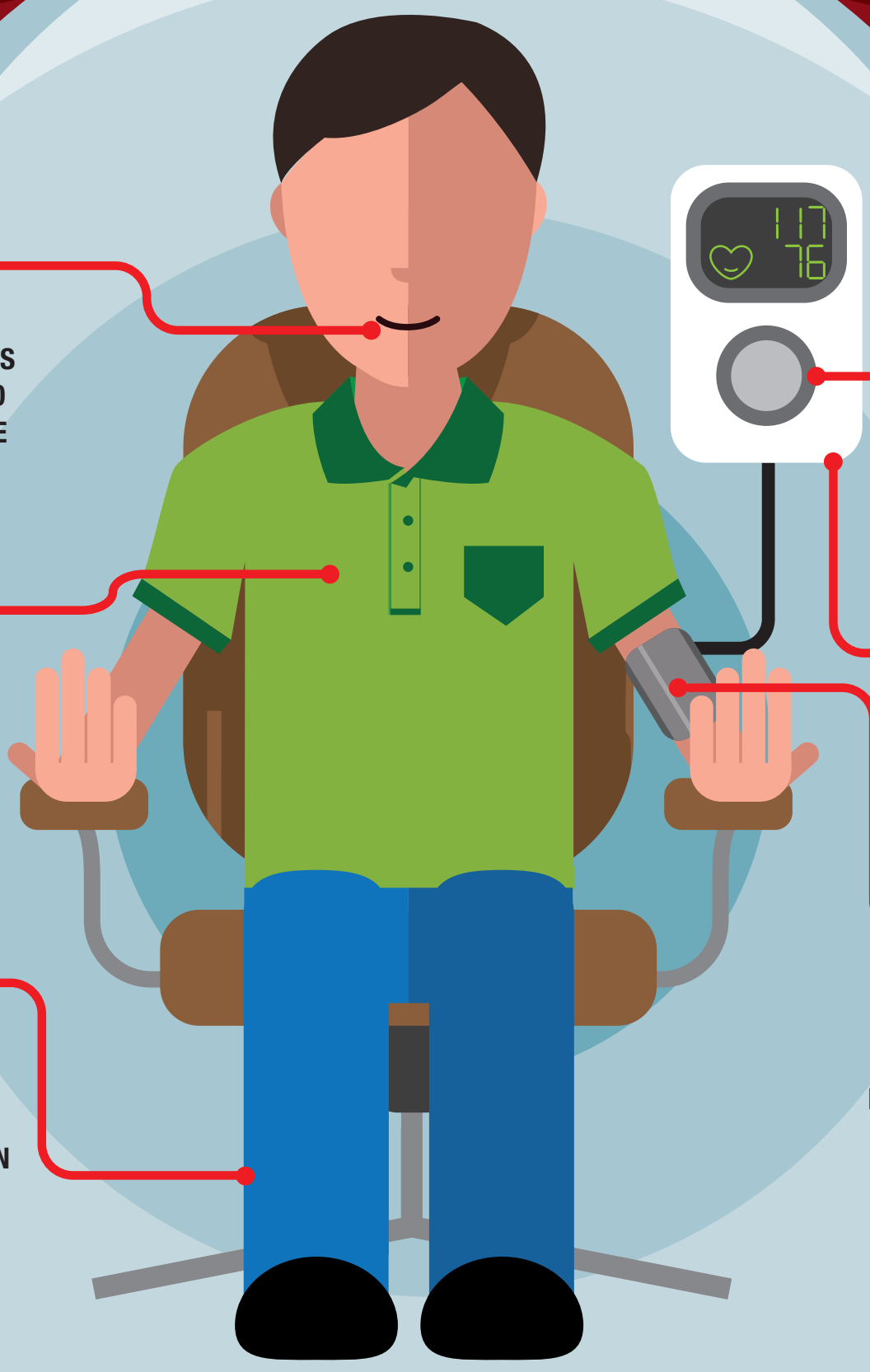


# INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



**NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.**

**DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.**

**ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.**

**MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.**

**USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.**

**COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.**

## Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
<b>NORMAL</b>	<b>MENOS DE 120</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>ELEVADA</b>	<b>120-129</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1</b>	<b>130-139</b>	<b>o</b>	<b>80-89</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2</b>	<b>140 O MÁS ALTA</b>	<b>o</b>	<b>90 O MÁS ALTA</b>
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)</b>	<b>MÁS ALTA DE 180</b>	<b>y/o</b>	<b>MÁS ALTA DE 120</b>



\* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

**MÁS INFORMACIÓN EN  
[HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)**