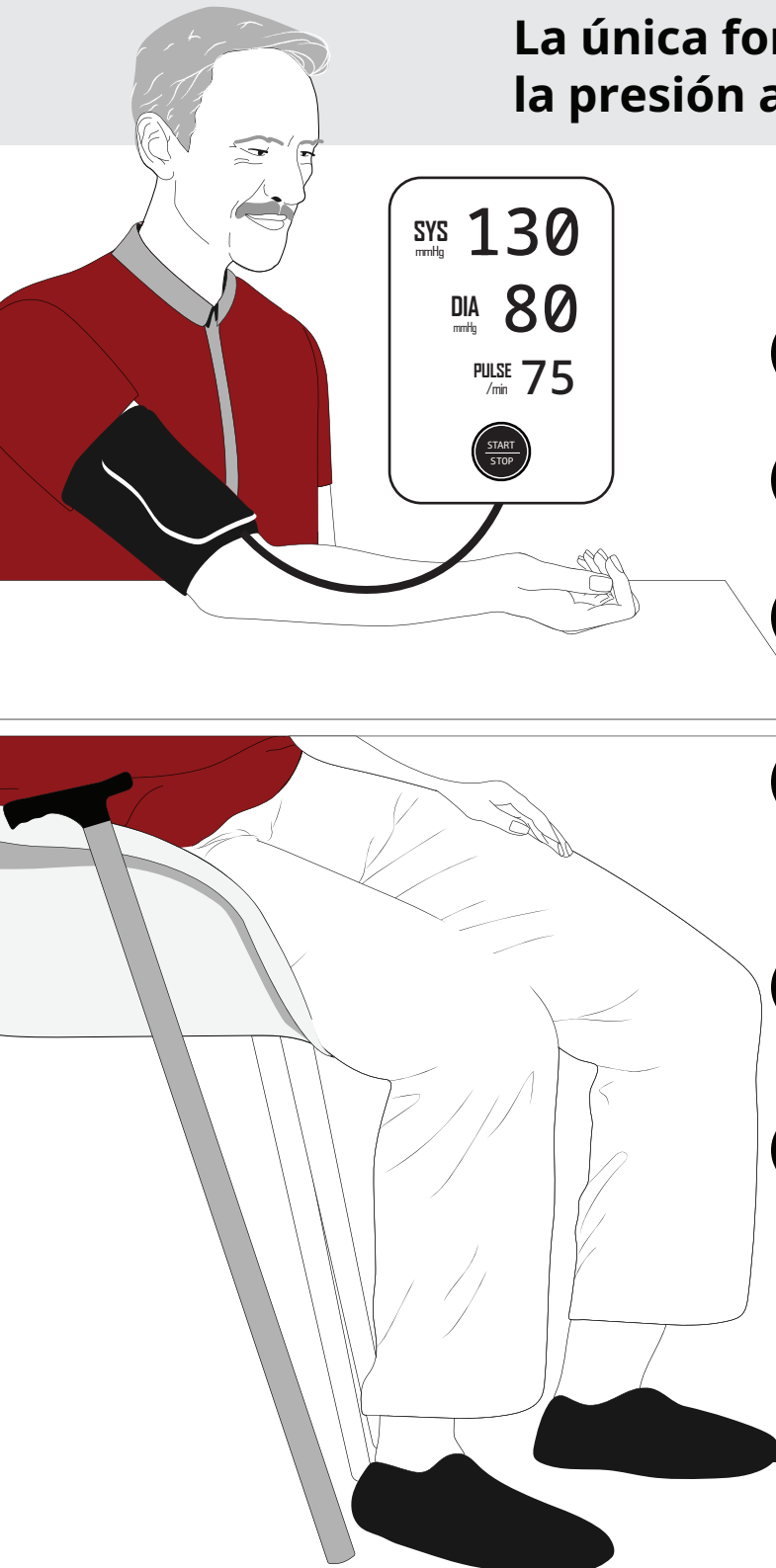


6 consejos para medir correctamente la presión arterial

La única forma de saber si tiene la presión arterial alta es midiéndola.



Durante 30 minutos o más antes de la medición, no tome cafeína, no haga ejercicio ni fume.

1

Vaya al baño si lo necesita.

2

Siéntese y relájese durante 5 minutos.

3

Apoye los pies en el suelo sin cruzar las piernas ni los tobillos.

4

Coloque el brazalete para tomar la presión arterial sobre la piel, justo hacia arriba del codo.

5

Descanse el brazo a la altura de su corazón o pecho.

6

No hable durante la medición.



Siga aprendiendo sobre la presión arterial alta

www.bit.ly/lahealth_bp_es

Español | Spanish



The project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. RAND is a 501(c)(3) non-profit organization.