

# Como Tomarse La Presion Sanguinea

Es importante que use técnicas apropiadas para medir en forma correcta su presión sanguínea. Use las técnicas que le recomendamos y ponga atención a los factores que pueden influenciar la medición de su presión.

## **Sientese y Descanse Por 5 Minutos**

Descansar tranquilamente por un periodo corto puede ayudar a mantener la presión sanguínea en un estado más consistente.

## **No Tome Cafeina, Alcohol O Fume Por 30 Minutos Antes De Que Le Midan La Presion Sanguinea**

Si usted no hace esto, es posible que su presión sanguínea aumente.

## **Sientese Derecho Y Ponga Sus Dos Pies Firmes En El Suelo**

Si usted cruza las piernas puede aumentar su presión sanguínea. Encorvar su cuerpo puede aumentar las medidas diastólica y sistólica.

## **No Se Tome La Presion Sanguinea Sobre La Ropa – Use El Brazalete En Forma Apropiada – Pongaselo Apretado Sobre La Parte Superior De Su Brazo – A 2.5cm (Una Pulgada) Arriba Del Pliegue Del Codo**

El ponerse el brazalete del medidor de una manera suelta, puede causar una mala medida de su presión y puede darle un resultado elevado. Tomarse la presión sobre la ropa también puede darle una medida elevada. Siempre use el brazo derecho a no ser que se le indique lo contrario.

## **Asegurese Que La Parte Superior De Su Brazo Este Al Mismo Nivel De Su Corazon Con El Codo Ligeramente Flexo. La Palma De Su Mano Hacia Arriba Y Sobre Una Superficie Plana.**

Si su brazo esta en una posición más alta que su corazón la medida de su presión sanguínea puede fluctuar por lo menos 10mm de mercurio

## **Infle E Brazalete**

