

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN



No fumar, hacer ejercicio, tomar bebidas con cafeína ni alcohol dentro de 30 min. antes de tomar su presión.

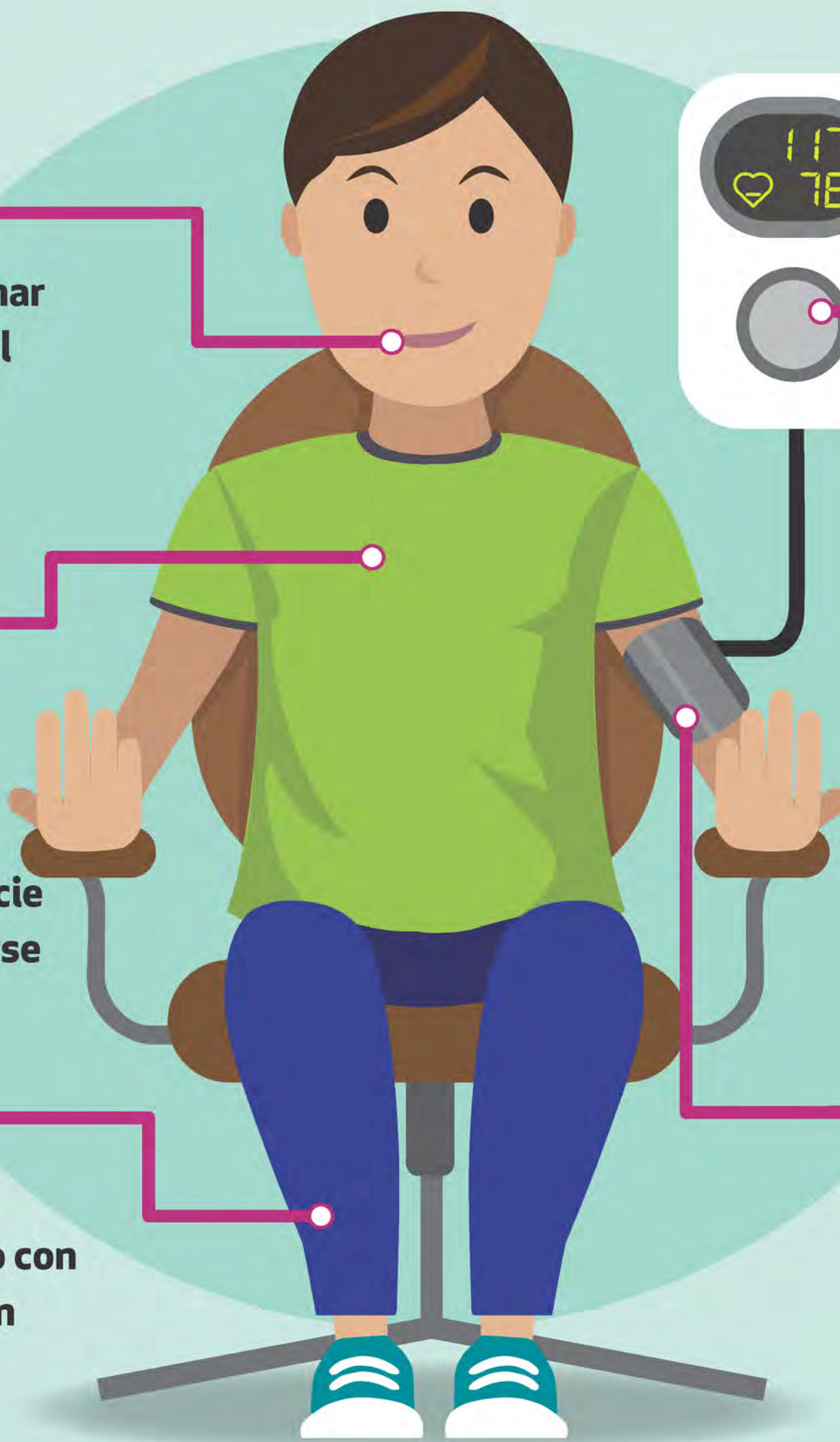
Descanse en un asiento por lo menos 5 min. con el brazo izquierdo apoyado cómodamente en una superficie al nivel de su corazón. Sentarse calmado y no hablar.

Asegúrese de estar relajado. Siéntese quieto en un asiento con los pies planos en el piso y con la espalda recta y apoyada.

Tome su presión por lo menos dos veces, con 1 min. de separación entre cada toma, en la mañana antes de tomar sus medicamentos, y dos veces en la tarde antes de cenar. Registre todos sus resultados.

Ocupe un instrumento adecuadamente calibrado y validado. Verifique el tamaño del manguito y su ajuste.

Ponga la parte inferior del manguito por encima de la curva del codo.



**CONSULTE CON SU PROVEEDOR PARA
DETERMINAR SU PRESIÓN ARTERIAL IDEAL**



PMS

PRESBYTERIAN MEDICAL SERVICES

Nuestro Propósito es Usted.
ATENCIÓN PRIMARIA • SALUD MENTAL • DENTAL

pmsnm.org

