



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

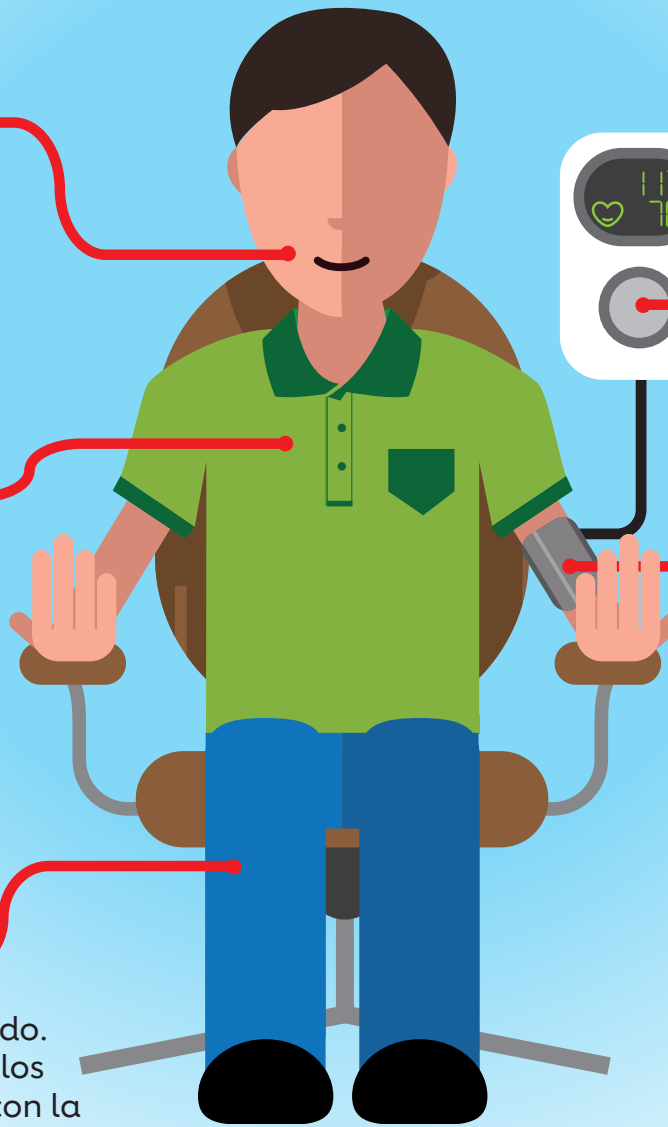
PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

INSTRUCCIONES

No fumes, no hagas ejercicio ni tomes bebidas con cafeína 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

	Sistólica (número de arriba)	y	Diastólica (número de abajo)
NORMAL	menos de 120	y	menos de 80
ELEVATED	120-129	y	menos de 80
HIGH BLOOD PRESSURE STAGE 1	130-139	o	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE STAGE 2	140 o más alta	o	90 o más alta
HYPERTENSIVE CRISIS <i>Consult your doctor immediately</i>	más alta de 180	y/o	más alta de 120



American Heart Association.
Hard Hats with Heart™

Más información en
www.heart.org/HBP