

# CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Los 30 minutos previos a la toma de la presión sanguínea: no fumes, no bebas líquidos con cafeína o alcohol, y tampoco hagas ejercicio

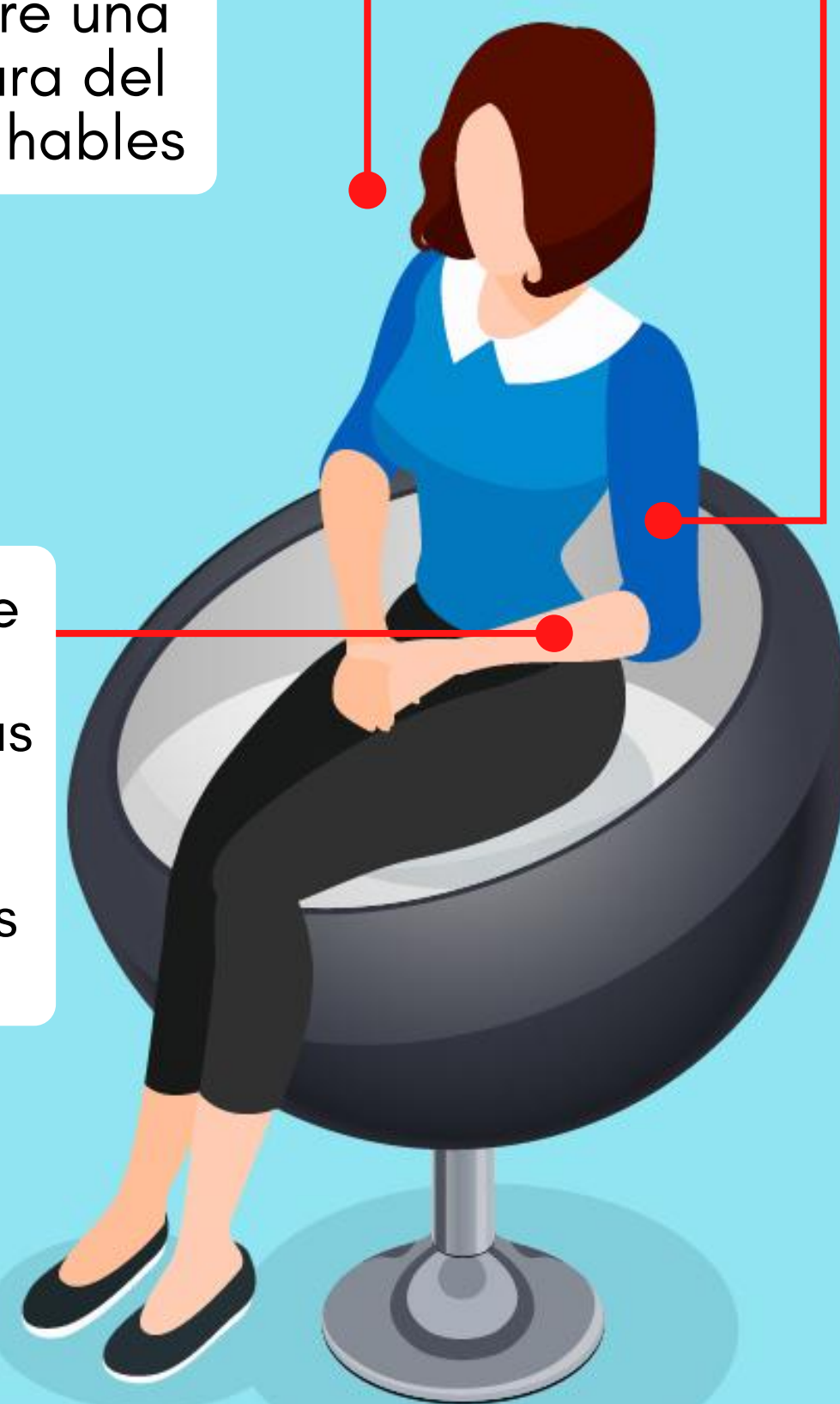
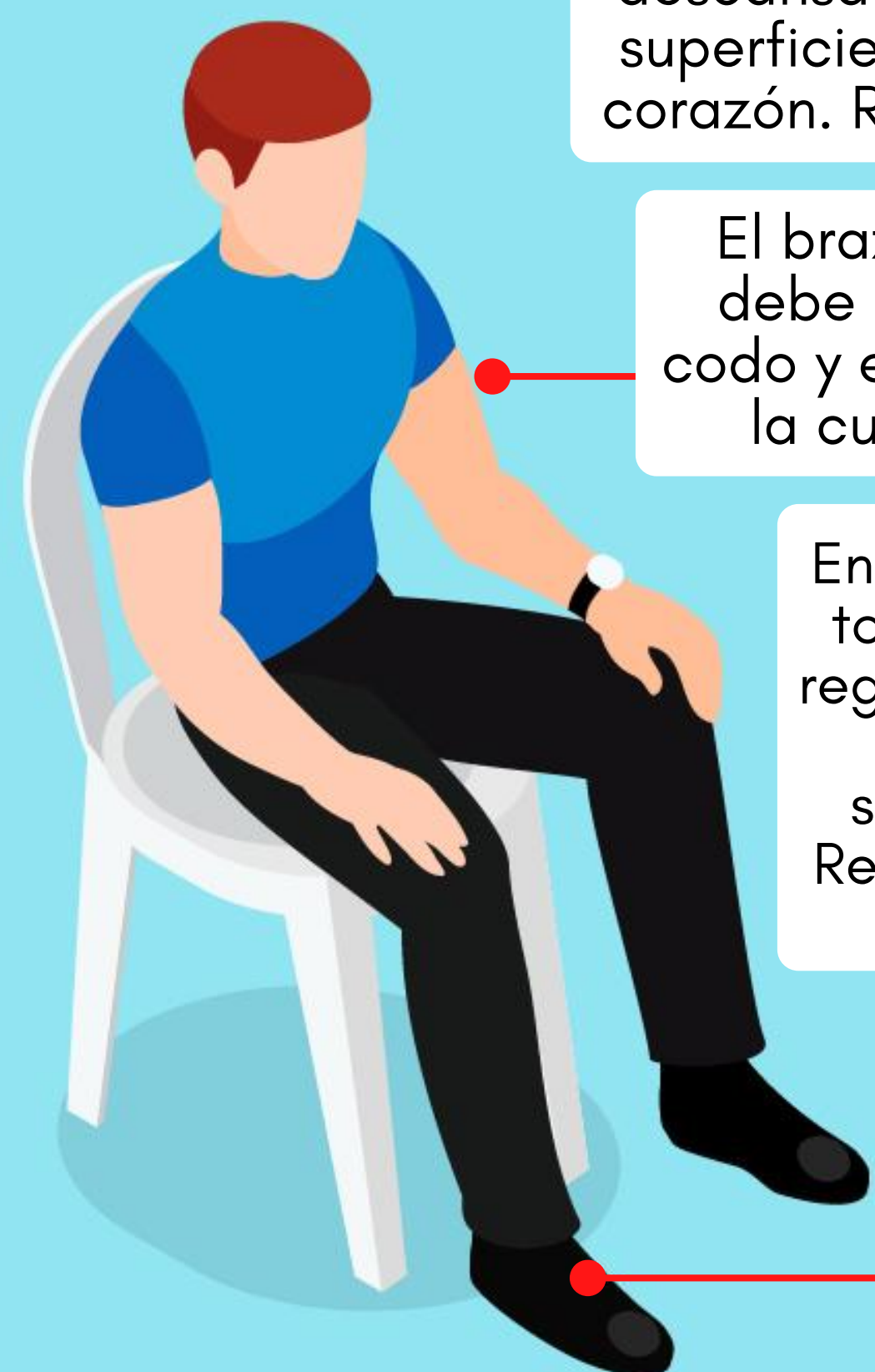
Verifica que el monitor está certificado y se encuentra calibrado. Ajusta bien el brazalete

Toma asiento por al menos 5 minutos y descansa el brazo izquierdo sobre una superficie plana cerca de la altura del corazón. Respira con calma y no hables

El brazalete del monitor debe colocarse entre el codo y el hombro, por sobre la curvatura del codo

En la mañana ☀ antes de tomar tus medicamentos, registra al menos 2 lecturas en el mismo brazo, separadas por 1 minuto. Repite en la tarde 🌙 antes de la última comida

Asegúrate de estar relajado, con los pies sobre un piso plano, la espalda derecha y apoyada en el respaldo



## Categorías de Presión Arterial

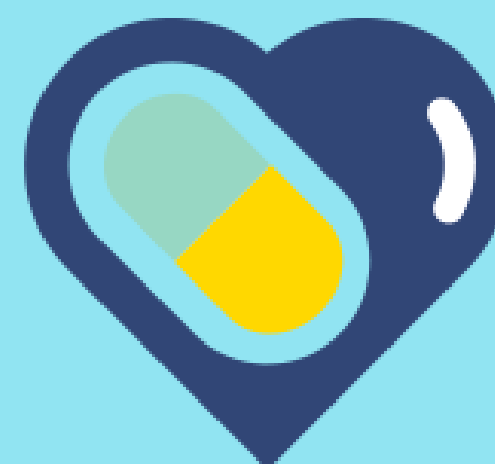


CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

[heart.org/bplevels](http://heart.org/bplevels)

Traducido y adaptado por:



## CENDHY

CENTRO DE NUEVOS FÁRMACOS PARA HIPERTENSIÓN