

Sabe cómo medirse la **Presión Arterial** en su domicilio

Medir la **presión arterial en su domicilio** resulta muy fácil y cómodo. Para ello, sólo ha de seguir las **siguientes instrucciones:**

¿Cuántas medidas de presión arterial debe realizar en un mismo día?

- ✱ Para valorar el estado de su hipertensión arterial es preciso que se mida la presión 2 veces al día (por la mañana entre las 6:00 y las 9:00h, y por la tarde entre las 18:00 y las 21:00).
- ✱ Cada mañana y cada tarde deberá realizarse 3 medidas **separadas 2 ó 3 minutos entre sí.**

¿Qué hay que tener en cuenta antes de medir la presión arterial?

- ✱ Mida su presión arterial **antes de tomar sus medicamentos** para la hipertensión, es decir, primero haga la medición y después tome sus medicamentos.
- ✱ **Evite tomar café o té, fumar y hacer ejercicio** en los 15 minutos previos a la medida.
- ✱ **Repose 5 minutos** sentado antes de medir su presión arterial.

Material elaborado por:



¿En qué condiciones debe medir su presión arterial?

1 Elija un **lugar tranquilo y confortable**.

2 Si tiene prendas de **ropa** que al enrollarlas para dejar el brazo al descubierto, “le comprimen” la circulación, **quíteselas**.

3 Siéntese cómodamente, apoye el **brazo** en una mesa y los **pies en el suelo** (sin cruzar).

4 Coloque el manguito sobre **el brazo al descubierto, a la altura del corazón**.

5 Cuando ajuste el manguito al brazo, **procure que no le apriete, pero que tampoco quede holgado**.

6 Durante la medición, trate de **no mover el brazo, relaje su mente y procure no hablar**.



Fecha		Hora	PAS _{media}	PAD _{media}	Pulso
	Mañana				
	Tarde				
	Mañana				
	Tarde				
	Mañana				
	Tarde				
	Mañana				
	Tarde				

Fecha		Hora	PAS	PAD	Pulso
Dia 1:	Mañana				
	Tarde				
Dia 2:	Mañana				
	Tarde				
Dia 3:	Mañana				
	Tarde				
Dia 4:	Mañana				
	Tarde				
Dia 5:	Mañana				
	Tarde				
Dia 6:	Mañana				
	Tarde				
Dia 7:	Mañana				
	Tarde				