

# Cómo medir la presión arterial en casa

Sigue estos pasos para obtener una lectura exacta de la presión arterial

## 1 PREPARACIÓN

Evita la cafeína, los cigarros y otros estimulantes 30 minutos antes de medirte la presión arterial.

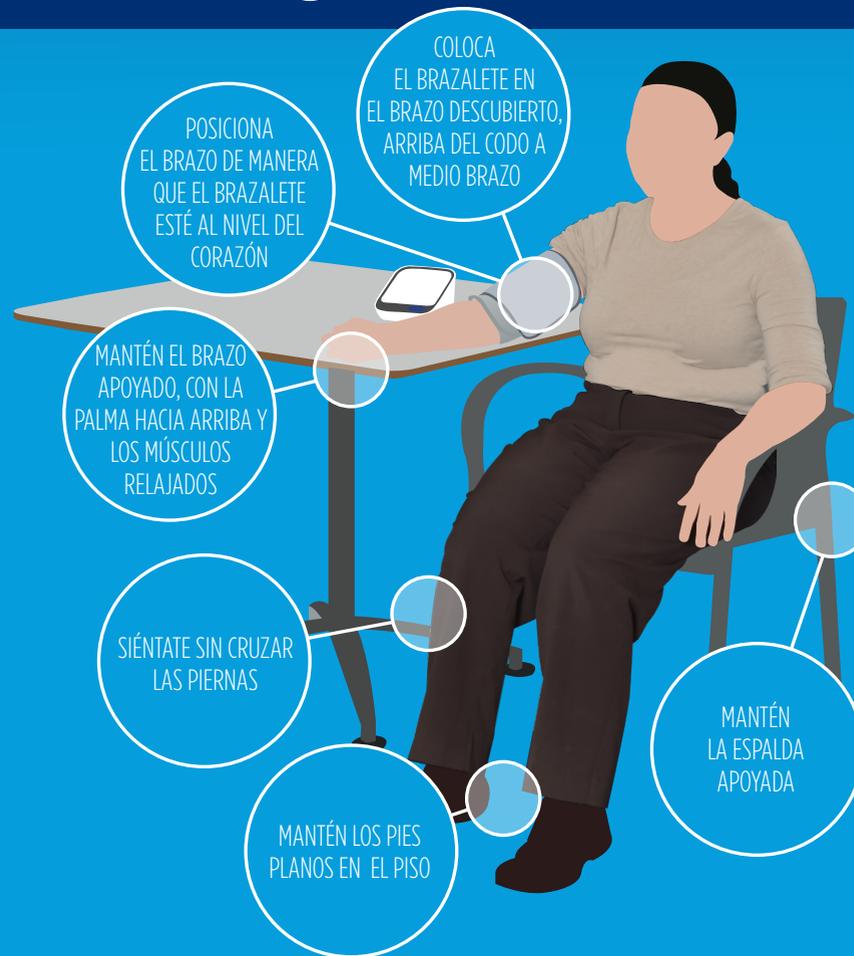
Espera al menos 30 minutos después de comer.

Si tomas medicina para la presión arterial, mide la presión antes de tomar la medicina.

Vacía la vejiga antes de medir la presión.

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y sin distracciones.

## 2 POSICIÓN



## 3 MEDIDA

Descansa cinco minutos en esa posición antes de empezar.

Toma dos o tres medidas, con intervalos de un minuto.

Mantén el cuerpo relajado y en la posición sugerida durante las medidas.

Siéntate en silencio y sin distracciones durante las medidas; evita conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registra las medidas al terminar.

TARGET:BP™

