

Cómo medirse la presión arterial

¿Toma medicamentos para la presión arterial?
Si es así, mídase la presión arterial todos los días y, luego, tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Durante al menos 30 minutos antes de medirse la presión arterial, no consuma cafeína, tabaco, productos de cannabis, otros estimulantes ni alimentos.

Vaya al baño antes de medirse la presión arterial.

Busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse cómodamente y sin distracciones. Descanse durante 5 minutos y, luego, mídase la presión arterial. Evite conversar y usar el teléfono, la televisión u otros dispositivos.

Tómese la presión arterial 2 o 3 veces y descanse 1 minuto entre cada medición. Anote la presión arterial, así como la fecha y la hora.

Fecha	Hora	Sistólica (Valor superior)	Diastólica (Valor inferior)	Frecuencia cardíaca (Pulso)