

CÓMO MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

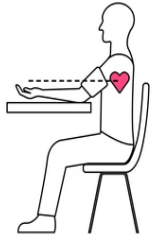


Por favor, registre su manguito y tensiómetro

Utilizando la cámara de un dispositivo móvil, escanee el cuadrado y abra el enlace para responder a una breve encuesta.

→ ANTES de medir la presión arterial

- ◆ 30 minutos antes
 - NO fume, ni coma, ni tome medicamentos, ni tome cafeína, ni haga ejercicio.
- ◆ 5 minutos antes
 - Vaya al baño y vacíe la vejiga.
 - Siéntese en una silla cómoda con la espalda apoyada. Permanezca sentada durante 3-5 minutos antes de medir la presión arterial.



→ Para MEDIR la presión arterial

- ◆ Apoye los pies en el suelo o en un taburete. No cruce las piernas.
- ◆ Apoye el brazo en la mesa, de modo que quede a la altura del pecho, como se muestra en la imagen.
- ◆ Coloque el manguito de presión arterial alrededor de su brazo de manera que la parte inferior del manguito quede por encima del codo.
- ◆ Presione START y deje que el manguito se infle y desinfe.

→ RECUERDE

- ◆ El manguito debe estar en contacto con la piel desnuda, no sobre la ropa.
- ◆ No hable mientras mide su presión arterial. Intente mantenerse relajada y respirar con normalidad.
- ◆ El manguito debe quedar ajustado pero no demasiado. Deberían caber dos dedos bajo el borde del manguito.
- ◆ **Realice mediciones 2 veces al día**, lo más fácil es hacerlo al levantarse y antes de acostarse.



Acceda al vídeo¹ de **Preeclampsia Foundation** sobre “**Cómo tomarse la tensión**” (en inglés)

<https://youtu.be/p9UEDv6nvwUB?t=56>

¿QUÉ SIGNIFICAN SUS RESULTADOS?²



Si su presión arterial parece elevada, la medición debe repetirse después de varios minutos. Si cualquiera de sus cifras sigue estando fuera del rango normal, consulte a su profesional de la salud o busque atención médica inmediata, **NO espere a una cita programada.**

¹ Preeclampsia Foundation. (2020). How to Take Your Blood Pressure. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/p9UEDv6nvwUB?t=56> <https://youtu.be/p9UEDv6nvwUB?t=56>

² Preeclampsia Foundation. (2020). Infografía “Check, Know, Share”. [https://preeclampsia.org/public/frontend/assets/img/gallery/PFinfographic%20\(1\).aiFINAL%20\(2\).pdf](https://preeclampsia.org/public/frontend/assets/img/gallery/PFinfographic%20(1).aiFINAL%20(2).pdf) [https://preeclampsia.org/public/frontend/assets/img/gallery/PFinfographic\(1\).aiFINAL\(2\).pdf](https://preeclampsia.org/public/frontend/assets/img/gallery/PFinfographic(1).aiFINAL(2).pdf)



Maryland Maternal Health Innovation Program