

Ayúdenos a elegir el mejor tratamiento para su presión sanguínea

PREPARE



Qué Hacer

1. Guarde su celular
2. Siéntese y relájese
3. Recárguese en el respaldo de la silla
4. Coloque el brazo sobre la mesa para que esté a la misma altura de su corazón
5. Mantenga las piernas sin cruzar
6. Coloque los pies planos sobre el piso o sobre un banco

MEDICIÓN



Más precisa



Evite moverse



No hable



Guarde su celular

Qué Esperar

1. Su proveedor usará un aparato electrónico (éste es más preciso)
2. El brazalete puede sentirse apretado (esto es normal)
3. Dependiendo de su presión arterial, es posible que se tengan que realizar otras mediciones

Si el número es

139/89 o **MENOS**



listo para ver al proveedor

140/90 o **MÁS**



CONFIRMAR

CONFIRMAR



Qué Esperar

1. Se le pedirá que vacíe su vejiga (vaya al baño a orinar)
2. Un cronómetro contará 5 minutos para darle tiempo de relajarse
3. El brazalete le apretará 3 veces (quédese quieto hasta que termine)
4. Confirmar su presión arterial toma 8 minutos en total, pero ayuda a evitar un tratamiento innecesario.