

# CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR



MAPBP™

## Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

### 1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Espere al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

### 2. POSICIÓN



### 3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas, dos veces al día durante siete días.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.