

Para una correcta medición, se recomienda:

- Reposo en una silla por lo menos 5 minutos.
- No haber fumado ni ingerido comidas o bebidas en los últimos 30 minutos.
- No haber realizado actividad física en los últimos 30 minutos.
- Encontrarse con la vejiga vacía.

Posición cómoda y con espalda apoyada en el respaldo.

Coloque el brazaletes a la altura del corazón y 2 cm por encima del pliegue del codo.

El paciente no debe cruzar las piernas.



El paciente debe permanecer quieto y no hablar durante la medición.

Brazo descubierto sin que la ropa lo presione.

Brazo inmóvil apoyado sobre la mesa.

Ambos pies apoyados en el suelo.

Recomendaciones en general:

- Comer más frutas y verduras, y disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de sal.
- Mantener un peso adecuado.
- Practicar actividad física regularmente.
- Evitar o reducir el consumo de alcohol.
- No fumar.
- Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y no suspenderlos.
- Mantener los registros de la presión arterial por debajo de 140-90 mmhg.