

# Com t'has de prendre la pressió?



La pressió arterial canvia contínuament; per això és important mesurar-la a la **mateixa hora** per tal de fer un bon seguiment.



Evita el consum de cafè, alcohol o tabac, una hora abans de prendre't la pressió.

Retira la roba del braç en el qual es farà la mesura. Que no quedi massa ajustada.



Col·loca el braçal 2-3 cm per sobre del plec del colze i el braç en extensió, a l'alçada del cor.

Evita moure el braç, o les cames mentre es fa la mesura.

Mantingues una postura còmoda, recolzant l'esquena i sense creuar les cames.

Fes-ho sempre en una situació relaxada; mai després de menjar, havent fet exercici intens o amb ganes d'orinar.

Anota l'hora de l'autocontrol i si s'escau, l'hora de presa de medicació.

