

¿Cómo te debes tomar la presión?



La presión arterial cambia continuamente; por eso es importante medirla a la **misma hora** para hacer un buen seguimiento.



Evita el consumo de café, alcohol o tabaco, una hora antes de tomarte la presión.

Retira la ropa del brazo en el que se hará la medida. Que no quede muy ajustada.



Coloca el manguito 2-3 cm por encima de la flexura del codo y el brazo en extensión, a la altura del corazón.

Evita mover el brazo o las piernas mientras se hace la medición.

Mantén una postura cómoda, apoyando la espalda y sin cruzar las piernas.

Hazlo siempre en una situación relajada; nunca después de comer, haber hecho ejercicio intenso o con ganas de orinar.

Anota la hora del autocontrol y, si procede, la hora de toma de medicación.

