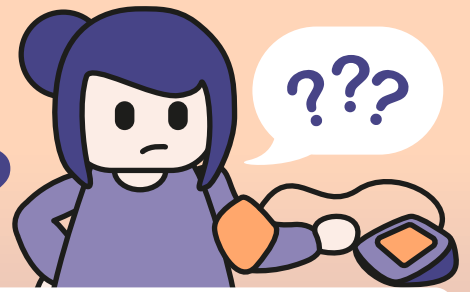
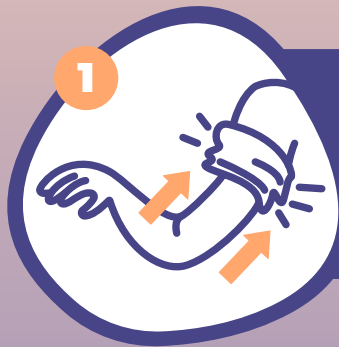


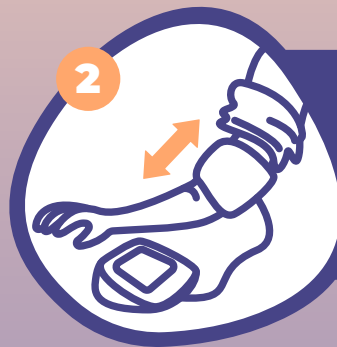
¿Cómo tomar la tensión en casa?



La presión arterial cambia continuamente, por eso es importante medirla siempre a la misma hora con tal de hacer un buen seguimiento. A continuación te explicamos el paso a paso de cómo tomar la presión y algunos factores relevantes a tener en cuenta.



1 Retira la ropa del brazo en el cual se hará la medida y evita que quede demasiado ajustada.



2 Coloca el brazalete de la máquina 2 - 3 cm por encima del pliegue del codo.



3 Extiende el brazo a la altura del corazón, puedes hacerlo poniendo el brazo sobre una mesa.



4 Evita mover el brazo o las piernas mientras se calcula la medida.



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



6 Anota la hora del autocontrol, si es necesario, la hora de toma de la medicación.



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



* Toma la medida en una situación relajada. Nunca después de comer, habiendo hecho ejercicio intenso o con ganas de orinar.

Si tienes alguna duda sobre cómo tomar la tensión, consulta a tu enfermera.