

PAUTAS PARA UNA CORRECTA MEDICIÓN

Antes de la medición

- Mide tu presión arterial todos los días a la misma hora: 30 minutos después de levantarte y 30 minutos antes de acostarte.
- La medición matinal debe hacerse antes de tomar ninguna medicación: en ayunas, sin café ni tabaco.
- Antes de la medición, siéntate y descansa durante 5 minutos.
- Mide siempre la presión arterial en el mismo brazo.

Durante la medición

- Recuéstate sobre tu espalda y deja que tus pies descansen en el suelo; no cruces las piernas. Que tu brazo repose sobre la mesa.
- Coloca el brazalete sobre la piel, unos 3 centímetros por encima de la flexión del codo, y que entre un dedo entre tu brazo y el brazalete.
- Minimiza la actividad mental, no hables y recuerda la regla de oro: estar relajado.

Después de la medición

- La lectura de la presión arterial se da en dos números; por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80).
- El número superior se denomina presión arterial sistólica, el número inferior se llama presión arterial diastólica.
- Coge tu Diario de la Tensión y anota: la fecha, la hora de la medición, el nivel de presión arterial (sistólica y diastólica) y la frecuencia.



DIARIO DE LA TENSION



