

VAMOS A HACERLO BIEN JUNTOS:

Cómo tomarse la presión arterial correctamente

Los errores al ponerse el manguito pueden causar mediciones incorrectas de la presión arterial.

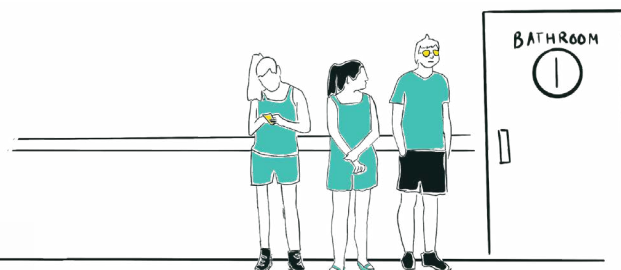
30 minutos antes de comenzar:

Desocupe la vejiga

No haga ejercicio

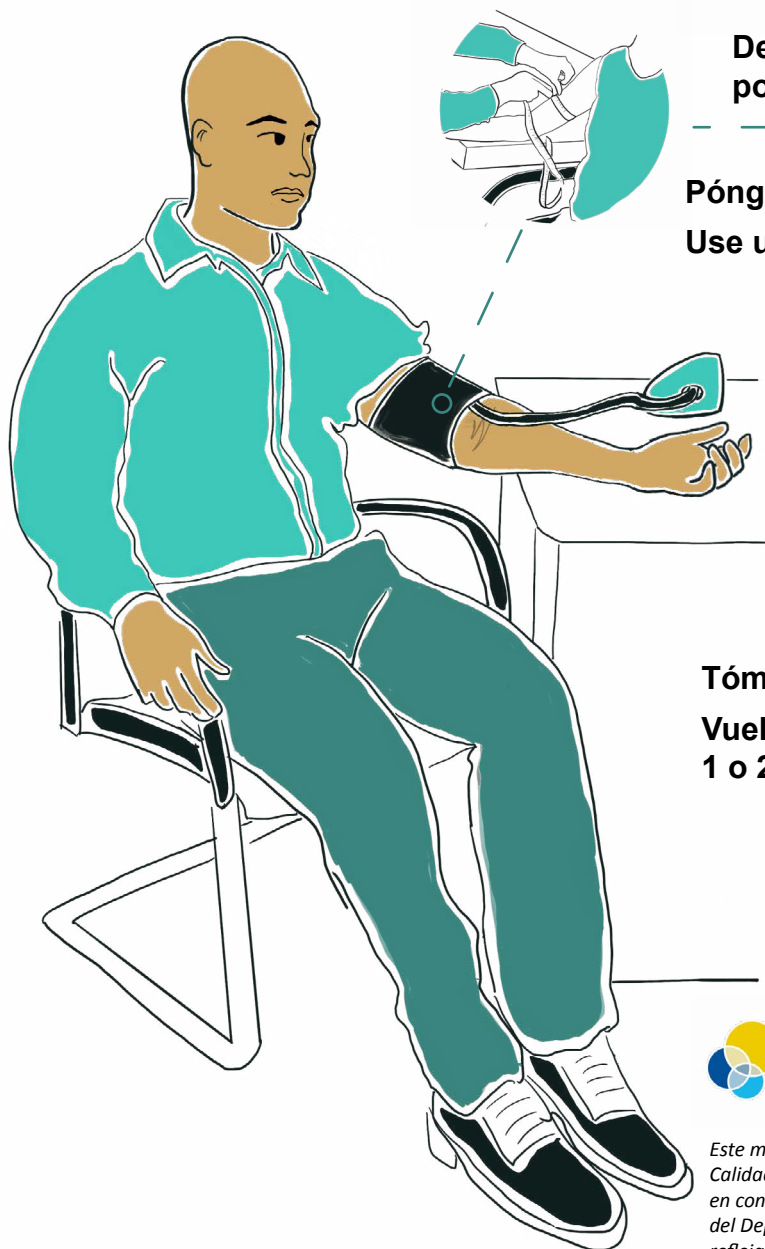
No tome cafeína

No fume ni vapee



Descanse tranquilamente al menos por 5 minutos

Póngase el manguito en el brazo descubierto
Use un manguito de la talla correcta



Guarde silencio

Apoye la espalda y los pies

Mantenga las piernas sin cruzar

Apoye el brazo al nivel del corazón

Tómese la presión arterial

Vuelva a tomársela en
1 o 2 minutos



Este material fue creado por la QIN-QIO de Nueva Inglaterra, la Red de Innovación en Calidad-Organización para la Mejora de la Calidad de Medicare para Nueva Inglaterra, en contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. El contenido presentado no refleja necesariamente las políticas de CMS. CMS-SIP_BP-20190919-27