

Como Tomarse La Presion Sanguinea

Es importante que use técnicas apropiadas para medir en forma correcta su presión sanguínea. Use las técnicas que le recomendamos y ponga atención a los factores que pueden influenciar la medición de su presión.

Sientese y Descanse Por 5 Minutos

Descansar tranquilamente por un periodo corto puede ayudar a mantener la presión sanguínea en un estado más consistente.

No Tome Cafeina, Alcohol O Fume Por 30 Minutos Antes De Que Le Midan La Presion Sanguinea

Si usted no hace esto, es posible que su presión sanguínea aumente.

Sientese Derecho Y Ponga Sus Dos Pies Firmes En El Suelo

Si usted cruza las piernas puede aumentar su presión sanguínea. Encorvar su cuerpo puede aumentar las medidas diastólica y sistólica.

No Se Tome La Presion Sanguinea Sobre La Ropa – Use El Brazalete En Forma Apropiada – Pongaselo Apretado Sobre La Parte Superior De Su Brazo – A 2.5cm (Una Pulgada) Arriba Del Pliegue Del Codo

El ponerse el brazalete del medidor de una manera suelta, puede causar una mala medida de su presión y puede darle un resultado elevado. Tomarse la presión sobre la ropa tambien puede darle una medidad elevada. Siempre use el brazo derecho a no ser que se le indique lo contrario.

Asegurese Que La Parte Superior De Su Brazo Este Al Mismo Nivel De Su Corazon Con El Codo Ligeramente Flexo. La Palma De Su Mano Hacia Arriba Y Sobre Una Superficie Plana.

Si su brazo esta en una posición más alta que su corazón la medida de su presión sanguínea puede fluctuar por lo menos 10mm de mercurio

Infle E Brazalete

