

Toma Tu Presión Sanguínea

Si tienes presión alta o tienes riesgo de tenerla, tal vez tu profesional médico recomiende revisar regularmente tu presión en casa. Llevando un control, en casa en un medio ambiente tranquilo, puede ayudar a que tu doctor y tú tengan una idea más precisa de la eficacia de tus medicamentos, elección de alimentos y actividad física para controlar tu presión.

Hazlo ahora. Paso 1. Encuentra un lugar tranquilo donde sentarte con la espalda completamente apoyada. Paso 2. Descansa tu brazo en una mesa o el antebrazo de un sillón, con los pies firmes en el piso. No cruces las piernas ni los tobillos. Paso 3. Coloca la parte inferior de la manga del medidor de presión justo arriba del codo de tu brazo descubierto. Paso 4. Siéntate quieto por 5 minutos relajado.

Paso 5. Toma tu presión y anota los resultados que salgan en el monitor digital. Espera un minuto y vuelve a repetir estos pasos. Debes tomar tu presión a la misma hora todos los días y obtener 2 o 3 resultados a la vez para que puedas darle a tu doctor una idea precisa de tu presión.

Probemos de nuevo. Siéntate en un lugar tranquilo con la espalda completamente apoyada. Descansa tu brazo en una mesa o el antebrazo de un sillón. Pon los pies firmes en el piso. Coloca la manga del medidor en la parte superior de tu brazo descubierto, al doblar de tu codo.

Descansa por 5 minutos antes de tomar tu presión. Toma tu presión y anota tus resultados. Repite después de 1 minuto. Checar tu presión regularmente en casa es un paso importante para el manejo de tu salud en general. Consulta a tu doctor si notas algún aumento en tu presión y determina cuando es que debes llamar en caso de una emergencia.