

Paso a Paso: Checando tu Presión Arterial

Checando tu Presión Arterial. Siéntate y descansa por cinco minutos. Coloca el antebrazo en una superficie plana con la palma de la mano hacia arriba.

Asegúrate de usar una camisa de manga corta o arremángatela. Coloca la manga del aparato para tomar la presión sobre tu bíceps.

Coloca la manga bien ajustada alrededor de tu brazo. Enciende el aparato para tomar la presión. Presiona el botón de inicio del monitor.

Lee los milímetros sistólicos de mercurio y los milímetros diastólicos de los niveles de mercurio en el monitor. Anota ambos números en un papel.

Siéntate y reposa por un minuto. Repite los pasos uno al ocho, una vez más.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.