

# ¿Cómo tomar la presión arterial en casa?



La presión arterial alta es uno de los riesgos principales de padecer ataques del corazón y cerebrales. Es importante que pueda monitorear la presión arterial adecuadamente en su casa y hacer un registro de los resultados ya que esto ayudará a usted y a su médico o enfermera a ver si sus números son normales o altos.

## ¿Cómo tomar su presión arterial?

1. Descanse durante 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
2. Si bebe alcohol, fuma o hace ejercicio, espere 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
3. Asegúrese de que su vejiga esté vacía, ya que una llena puede elevar temporalmente la presión arterial.
4. Colóquese el manguito (cuff) sobre el brazo descubierto y siéntese con la espalda erguida y apoyada, los pies planos sobre el suelo y el brazo apoyado en una mesa al nivel del corazón. Asegúrese de que la parte inferior del manguito esté directamente encima de la curva del codo.
5. No cruce las piernas ni hable mientras toma la presión arterial.
6. Se recomienda que las personas se revisen la presión arterial a la misma hora diariamente, como, por ejemplo, dos veces por la mañana (dejando un minuto entre tomas) y dos veces por la noche durante una semana. Luego hablar con su médico acerca de los resultados.

Si tiene dudas de cómo tomar su presión arterial correctamente dialogue con su médico para que le oriente y demuestre cuál es la mejor forma de realizarlo.

**Humana**®

PRHLJMASP

Tomado: Preventive Cardiovascular Nurses Association & American Heart Association  
Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).