

MONITOREO DE Presión Arterial



No fumes, no hagas ejercicio, ni tomes bebidas con cafeína o alcohol 30 minutos antes de medirte la presión.



Descansa en una silla por al menos 5 minutos, con el brazo izquierdo reposado sobre una superficie plana al nivel del corazón.



Asegúrate de estar relajado. Siéntate en una silla con los pies planos en el piso, y con la espalda derecha y apoyada en el respaldo.



Mide al menos dos veces con intervalos de 1 minuto en las mañanas antes de tomar medicamento, y en las noches antes de cenar.



Usa un instrumento debidamente calibrado y validado. Revisa el tamaño y ajusta el brazalete.



Coloca la parte inferior del brazalete arriba del doblez del codo.



Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón.

Categoría de la presión arterial	SISTÓLICA mm Hg	DIASTÓLICA mm Hg
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Elevada	120 - 129	Menos de 80
Presión arterial alta (Hipertensión) nivel 1	130 - 139	80 - 89
Presión arterial alta (Hipertensión) nivel 2	140 ó más alta	90 ó más alta
Crisis de hipertensión (Consulte a su médico de inmediato)	Más alta de 180	Más alta de 120



Presión arterial más alta de 180/120 mm/hg.
*Es una crisis.

Espera unos minutos y toma la presión arterial nuevamente. Si sigue alta comunícale con tu doctor inmediatamente.

Fuente: American Heart Association.



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



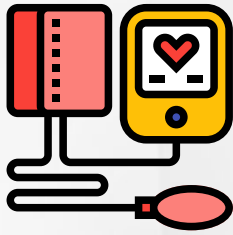
Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**






MI REGISTRO DE Presión Arterial




Nombre: _____

Mi objetivo de presión arterial: _____ / _____ mmHg

Instrucciones:

- Mida su presión arterial dos veces al día, mañana y noche, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener mejores resultados, siéntese cómodamente con ambos pies en el suelo durante al menos dos minutos antes de realizar una medición.
- Cuando mida su presión arterial, descanse el brazo sobre una mesa para que el brazalete esté aproximadamente a la misma altura que su corazón.
- Registre su presión arterial en esta hoja y muéstrésela a su médico en cada visita.

 FECHA	 A.M.	 P.M.

 FECHA	 A.M.	 P.M.

Fuente: American Heart Association.



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**