

# Monitoreo de la presión arterial

Siéntase lo mejor posible y controle su presión arterial todos los días. ¡La presión arterial alta puede afectar la salud de los riñones y también su salud general!

## Consejos para medir su presión arterial

- ✓ Mida su presión arterial a la misma hora todos los días.
- ✓ Asegúrese de que el manguito tenga el tamaño correcto; los manguitos demasiado pequeños o demasiado grandes darán lecturas incorrectas.
- ✓ Evite la cafeína, el tabaco, el alcohol y el ejercicio durante 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- ✓ Vacíe la vejiga antes de tomarse la presión arterial.
- ✓ Siéntese tranquilamente con las piernas sin cruzar durante 3 a 5 minutos antes de controlar su presión arterial.
- ✓ Repita la lectura después de un minuto. Anote sus lecturas.

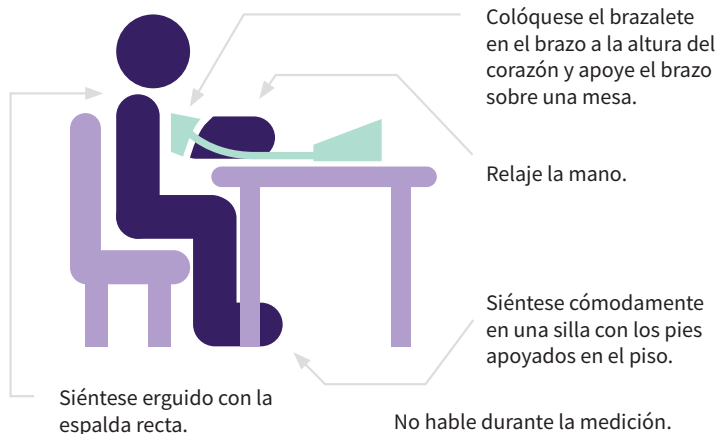


## Recuerde

¡Tómese la presión arterial todos los días!

## Sus valores de presión arterial

Su presión arterial tiene dos números. El número superior (sistólico) mide la presión que se ejerce cuando late el corazón. El número inferior (diastólico) mide la presión entre latidos.



## Siéntase lo mejor posible

Informe a su equipo de atención si sus números cambian o si su presión sistólica es superior a 140 o inferior a 100.