



## Cómo tomar la presión arterial de manera correcta

A continuación le mostramos una serie de consejos para que las tomas de presión arterial (PA) se realicen de manera correcta.

### Consejos previos a la toma de PA

- ✓ Realiza la medida de la PA en el brazo que aporte cifras de PA más elevadas (la enfermera será quien le indicará cual es el brazo control).
- ✓ Evita tomar la presión arterial después de comer, de realizar ejercicio físico o en caso de dolor o situación de estrés.
- ✓ Orina antes de realizar la medida de PA.
- ✓ Evita el consumo de café, alcohol o tabaco durante la hora previa a la toma de tensión.
- ✓ Procura realizar la toma en un ambiente tranquilo, sin ruidos y con una temperatura agradable.
- ✓ Antes de iniciar la medida de PA, reposa sentado, al menos 5 minutos, con la espalda apoyada y sin cruzar las piernas.
- ✓ Escoge el tamaño del manguito adecuado al diámetro del brazo y colócalo en la posición adecuada; a 2-3 cm por encima de la flexura del codo.

### Consejos durante la toma de PA

- ✓ Coloca el brazo a la altura del corazón, apoyado el codo en una mesa para que te sea más cómodo, y sin que le oprima la manga.
- ✓ No muevas el brazo durante la medida y recuerda no hablar durante la misma.
- ✓ Realiza la medida según las instrucciones aportadas por su equipo médico.
- ✓ Realiza 3 medidas en cada ocasión y entre cada medida deja transcurrir de 1 a 2 minutos.

### Consejo posterior a la toma de PA

- ✓ Apunta cuidadosamente los tres valores registrados en la