



# EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

## Instrucciones para la Medición de la Presión Sanguínea

Siga los pasos indicados abajo para resultados más certeros

1. No se tome la presión sanguínea sin antes esperar 30 minutos después de ejercitarse, fumar o beber alcohol o cafeína
2. Asegúrese de vaciar su vejiga antes de comenzar
3. No hable
4. No cruce sus piernas
5. Mantenga los pies en el piso
6. Descanse en una silla con su espalda recostada por cinco minutos antes de comenzar
7. Asegúrese de que el tamaño y agarre del brazalete son correctos
8. Asegúrese de que su brazo esté descansando en una superficie plana y al nivel del corazón
9. Ponga el brazalete en su brazo desnudo, arriba de la articulación de su codo. No ponga el brazalete encima de su ropa