



Paso a paso para tomarse la presión arterial

- Paso 1:** Asegúrate de usar monitores automáticos validados o, si no están disponibles, aneroides calibrados.
- Paso 2:** Mide la presión arterial en un lugar tranquilo y libre de ruidos. Intenta hacer un reposo de 10 minutos antes de proceder a realizar la toma.⁵
- Paso 3:** No hables. Hablar o escuchar de forma activa agrega hasta 10 mmHg.⁵
- Paso 4:** Apoya el brazo a la altura del corazón. No apoyar el brazo agrega hasta 10 mmHg.⁵
- Paso 5:** Coloca el manguito en el brazo sin ropa. La ropa gruesa agrega hasta 5-50 mmHg.⁵
- Paso 6:** Usa el tamaño de manguito adecuado. Un manguito pequeño agrega de 2 a 10 mmHg.⁵
- Paso 7:** Apoyar los pies. No apoyar los pies agrega hasta 6 mmHg.⁵
- Paso 8:** No cruces las piernas. Tener las piernas cruzadas agrega de 2 a 8 mm Hg.⁵
- Paso 9:** Ten la vejiga vacía. No tomes cafeína ni licor, tampoco fumes. Tener la vejiga llena agrega hasta 10 mmHg.⁵
- Paso 10:** Apoya la espalda. No apoyar la espalda agrega hasta 6 mmHg.⁵

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

