

La forma correcta de medir la presión arterial

Antes de la lectura

- No coma ni beba durante 30 minutos
- Vacíe su vejiga

Durante la lectura

- No hable
- Descanse su brazo a la altura del pecho
- Colóquese el manguito sobre la piel desnuda
- Dé soporte a su espalda
- Siéntese con los pies apoyados en el suelo



Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) para obtener consejos y recursos.

