



## Aprenda más sobre presión sanguínea

Visite  
[startwithyourheart.com/Resources](http://startwithyourheart.com/Resources)



## Preguntas para su fármaco

- ¿Cómo se llama mi medicamento y qué hace?
- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo? ¿por cuánto tiempo?
- ¿Qué sucede si me olvido tomarlo?
- ¿Hay efectos secundarios?
- ¿Es seguro tomar con otras medicinas o vitaminas?
- ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?



## Cómo tomar su presión con una máquina automática

- Tome su presión sanguínea a la misma hora todos los días, ya sea en la mañana y en la noche.
- No fume, beba bebidas con cafeína, coma o haga ejercicio 30 minutos antes de medir su presión.
- Vacíe su vejiga antes de tomar su presión.
- Relájese y siéntese con su brazo ligeramente doblado en una mesa al mismo nivel que su corazón.
- Coloque el brazalete en su brazo superior (aproximadamente a una pulgada sobre su codo). El brazalete deberá estar tocando su piel.
- Siga las instrucciones de la máquina de presión sanguínea para iniciar la lectura.
- Cada vez que se tome su presión sanguínea, hágalo dos o tres veces, con un minuto de diferencia y escriba todos los resultados.
- Comparta todos sus resultados con su proveedor médico.