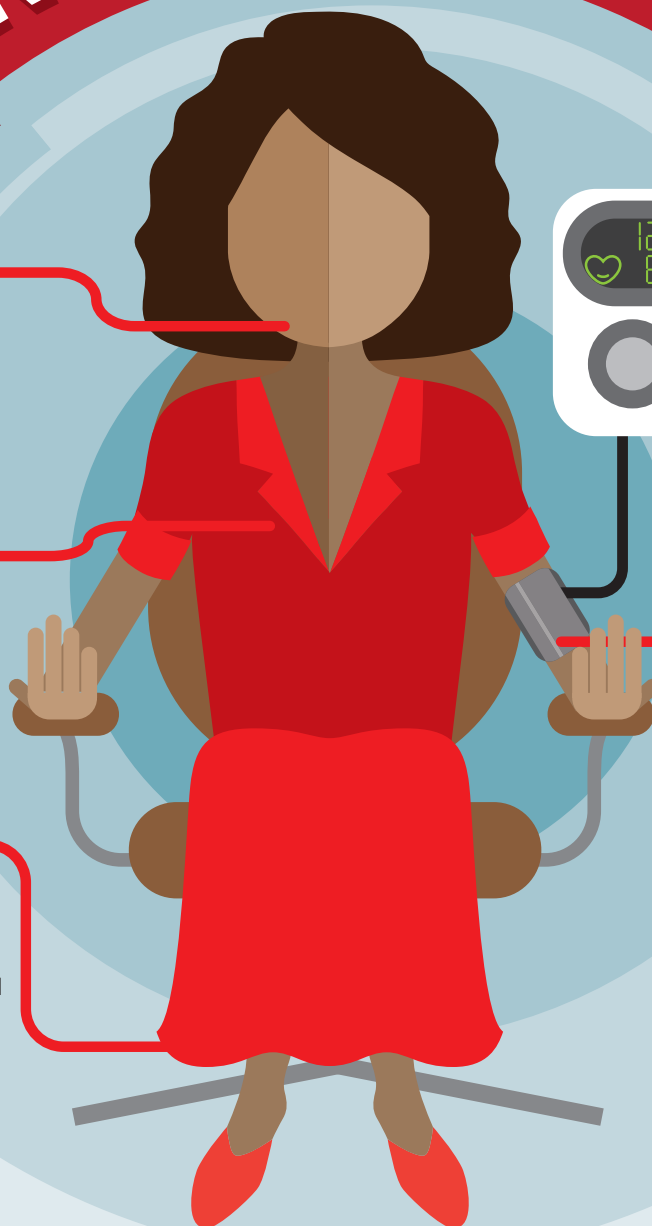


# BLOOD PRESSURE MEASUREMENT INSTRUCTIONS



**DON'T SMOKE, EXERCISE, DRINK CAFFEINATED BEVERAGES OR ALCOHOL WITHIN 30 MINUTES OF MEASUREMENT.**

**TAKE AT LEAST TWO READINGS 1 MIN. APART IN MORNING BEFORE TAKING MEDICATIONS, AND IN EVENING BEFORE DINNER. RECORD ALL RESULTS.**

**REST IN A CHAIR FOR AT LEAST 5 MINUTES WITH YOUR LEFT ARM RESTING COMFORTABLY ON A FLAT SURFACE AT HEART LEVEL. SIT CALMLY AND DON'T TALK.**

**USE PROPERLY CALIBRATED AND VALIDATED INSTRUMENT. CHECK THE CUFF SIZE AND FIT.**

**MAKE SURE YOU'RE RELAXED. SIT STILL IN A CHAIR WITH YOUR FEET FLAT ON THE FLOOR WITH YOUR BACK STRAIGHT AND SUPPORTED.**

**PLACE THE BOTTOM OF THE CUFF ABOVE THE BEND OF THE ELBOW.**

[GoRedForWomen.org](http://GoRedForWomen.org)

## American Heart Association recommended blood pressure levels

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
<b>NORMAL</b>	<b>LESS THAN 120</b>	and	<b>LESS THAN 80</b>
<b>ELEVATED</b>	<b>120-129</b>	and	<b>LESS THAN 80</b>
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1</b>	<b>130-139</b>	or	<b>80-89</b>
<b>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2</b>	<b>140 OR HIGHER</b>	OR	<b>90 OR HIGHER</b>
<b>HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)</b>	<b>HIGHER THAN 180</b>	and/or	<b>HIGHER THAN 120</b>



\* Wait a few minutes and take blood pressure again. If it's still high, contact your doctor immediately.

**LEARN MORE AT**  
[HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)

# INDICACIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUME, NO HAGA ACTIVIDAD FÍSICA, NO CONSUMA BEBIDAS CAFEINADAS NI ALCOHOL DURANTE LOS 30 MINUTOS PREVIOS A LA MEDICIÓN.

DESCANSE EN UNA SILLA DURANTE AL MENOS 5 MINUTOS Y COLOQUE EL BRAZO IZQUIERDO EN UNA POSICIÓN CÓMODA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA A LA ALTURA DEL CORAZÓN. SIÉNTESE, QUÉDESE TRANQUILO Y NO HABLE.

ASEGÚRESE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTESE EN UNA SILLA CON LOS PIES APOYADOS EN EL PISO Y LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA.

LE RECOMENDAMOS QUE SE TOMÉ LA PRESIÓN DOS VECES CON 1 MINUTO DE DIFERENCIA ENTRE UNA Y OTRA, POR LA MAÑANA ANTES DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS Y POR LA NOCHE ANTES DE CENAR. ANOTE LOS RESULTADOS.

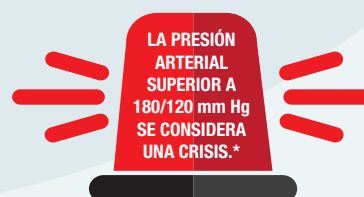
UTILICE UN TENSIÓMETRO CALIBRADO Y VALIDADO CORRECTAMENTE. REVISE EL TAMAÑO Y EL AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOQUE LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE POR ENCIMA DE LA FLEXURA DEL CODO.

[GoRedForWomen.org](http://GoRedForWomen.org)

## Niveles de presión arterial recomendados por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
NORMAL	INFERIOR A 120	e	INFERIOR A 80
ELEVADA	120-129	e	INFERIOR A 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte con su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120



\* Espere algunos minutos y tómesela la presión de nuevo. Si aún está alta, póngase en contacto con su médico de inmediato.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)