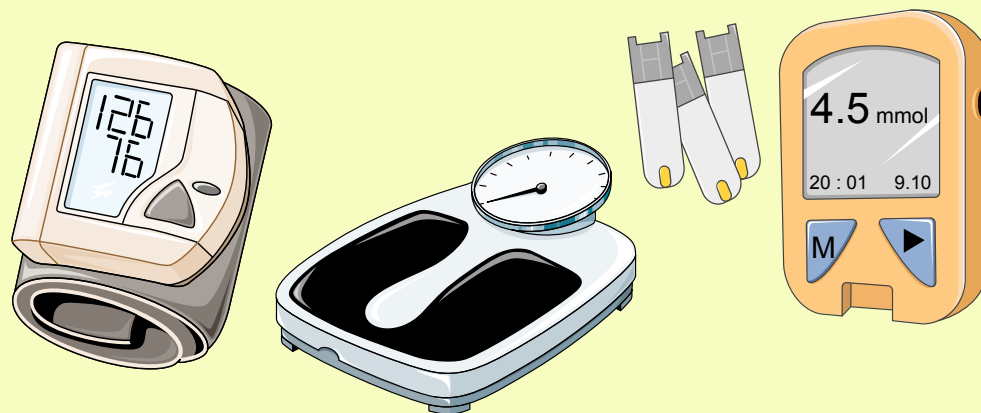


Recomendaciones para el autocontrol adecuado de la presión arterial

- No realice la toma de TA después de las comidas o de haber realizado ejercicio físico.
- Evite medir la TA en situaciones de dolor o angustia.
- Vacíe la vejiga de orina antes de tomar la TA.
- Debe evitar consumir alcohol, café o tabaco en la hora previa.
- Escoja un ambiente tranquilo, sin ruido y con temperatura agradable.
- Repose unos 5 minutos antes de efectuar la toma de TA.
- Sentarse en una silla cómoda, reclinando la espalda y evitando cruzar las piernas.
- Efectuar las tomas según las instrucciones del equipo de medida.
- Usar siempre un manguito de tamaño adecuado.
- Realizar las tomas en el brazo que ha dado unas cifras de TA más elevada (brazo control). Será el médico/a o el/la enfermero/a quien facilite la identificación de dicho brazo.
- Poner el brazo en el que realizaremos la medida en extensión, sin ropa que oprima, a la altura del corazón y apoyado sobre una mesa.
- Colocar el manguito en posición adecuada, 2-3 centímetros por encima de la parte flexora del codo.
- Dejar un intervalo no menor de 2 minutos entre cada toma de TA.
- Lea y anote las cifras de la TA, así como sus dudas. No olvide llevar las anotaciones cuando acuda a su médico/a o enfermero/a.
- No modifique el tratamiento sin consultar con su médico/a.
- Es imprescindible la calibración del aparato al menos una vez al año.

Libreta de Control

Factores de riesgo cardiovascular



Nombre: _____

Apellidos: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Teléfono: _____

