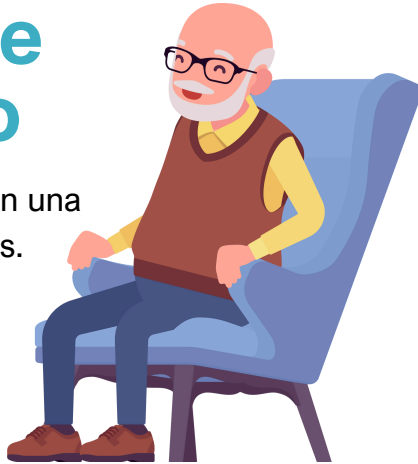


TOMA DE PRESIÓN

PASOS PARA TOMAR LA PRESIÓN CORRECTAMENTE

1. Siéntese derecho

Debe sentarse derecho en una silla y no cruce las piernas.



2. Apoya el brazo



Coloca el brazo en un lugar firme. Puede ser una mesa o escritorio.

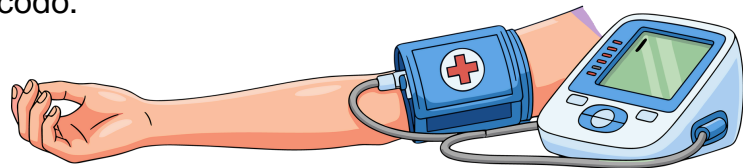
3. Ropa



Evite tomar la presión usando ropa de manga larga.

4. Colocación

Para la colocación del esfigmomanómetro (máquina) debes observar las flechas y colocarlos por encima del pliegue del codo.



5. No hables



Mientras la maquina está tomando la presión no hables.

6. Anota

Lleva un registro de tus resultados. Este registro ayudará mucho a tu médico, así que llévalo a tu próxima cita.



**¡TU SALUD ES NUESTRA
RAZÓN DE SER!**

Claro que CASS

TOMA DE PRESIÓN

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL

Categorías de presión arterial



CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-950650 7/25

Obten más información en <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/answers-by-heart-fact-sheets/respuestas-del-corazon>



Escanea aquí para mas información

Respuestas del corazón
American Heart Association



Creado por SCM para el Programa de
Educación en Salud