

# How to Take Your Blood Pressure

## 1 Before taking your blood pressure.

- Don't smoke, eat, drink caffeine (like coffee, tea or soda) or exercise at least 30 minutes before.
- Sit quietly for 5 to 10 minutes.
- Sit in a chair with your back supported and both feet on the floor.
- Roll up your sleeve or remove tight clothing from your upper arm.



## 2 How to put on the cuff.

- Put your arm through the cuff loop and slide it up your arm. Your left arm is recommended.
- The bottom edge of the cuff should be about one inch above the crease of your elbow.
- The tube should run along the inside of your arm in line with your little (pinkie) finger.
- Tighten the cuff and secure the Velcro®.



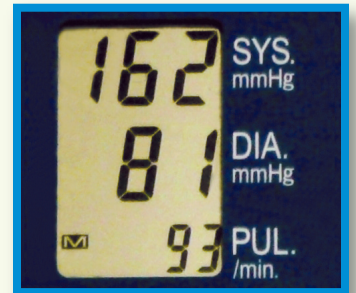
## 3 Take your blood pressure twice.

### First time:

- Rest your forearm on a table with the cuff at heart level and your palm up.
- Press "START."
- The cuff will automatically inflate. After a few seconds, it will begin to deflate, and you'll hear beeps. After a long beep, you'll see your blood pressure numbers on the screen.
- Write the numbers in your Blood Pressure Tracking Card. For example, 162/81. The top number is your systolic (SYS) pressure. The bottom is your diastolic (DIA) pressure.

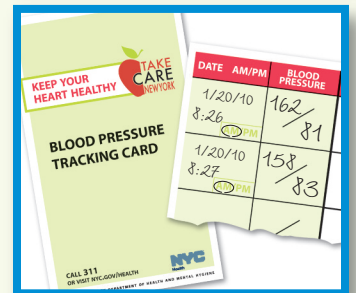
### Second time:

- Wait one minute, then take your blood pressure again. Write the numbers in your card.
- Please don't press any other buttons. Your readings will be automatically saved.



## 4 Bring your card to your next doctor's visit.

- Go over your numbers with your doctor.
- Find out:
  - ▶ Your blood pressure goal.
  - ▶ How often to take your blood pressure.
  - ▶ What to do if your blood pressure is very high or low.
  - ▶ What you can do to control your blood pressure.



# Cómo tomarse la presión arterial

## 1 Antes de tomarse la presión arterial.

- No fume, coma, consuma cafeína (como café, té o gaseosa) ni haga ejercicios al menos 30 minutos antes.
- Siéntese tranquilo durante 5 ó 10 minutos.
- Siéntese en una silla con la espalda apoyada y los pies sobre el piso.
- Arremánguese o quítese la ropa ajustada de la parte superior de su brazo.



## 2 Cómo colocar el brazalete.

- Coloque su brazo a través del brazalete y deslícelo hacia arriba. Se recomienda que use su brazo izquierdo.
- El borde inferior del brazalete debe estar a una distancia de una pulgada por encima de la articulación del codo.
- El tubo se debe colocar a lo largo del interior del brazo a la altura del dedo meñique.
- Ajuste el brazalete y sujételo con el Velcro.



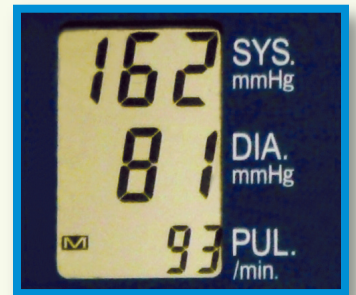
## 3 Tome su presión arterial dos veces.

### Primera vez:

- Apoye el antebrazo sobre una mesa con el brazalete ubicado a la altura del corazón y la palma de la mano hacia arriba.
- Presione "START" (Inicio).
- El brazalete se inflará automáticamente. Después de unos segundos, comenzará a desinflarse y usted escuchará unos sonidos. Después de escuchar un sonido largo, verá los números de su presión arterial en la pantalla.
- Escriba los números en su tarjeta de seguimiento de la presión arterial. Por ejemplo, 162/81. El número de arriba es su presión sistólica (SYS). El número de abajo es su presión diastólica (DIA).

### Segunda vez:

- Espere un minuto, luego tómese la presión nuevamente. Escriba los números en su tarjeta.
- No presione ningún otro botón. Sus datos se guardarán automáticamente.



## 4 Lleve su tarjeta a la próxima visita al médico.

- Revise los números con su médico.
- Averigüe:
  - ▶ Cuál es su presión arterial objetivo.
  - ▶ La frecuencia con la que se debe tomar la presión.
  - ▶ Qué debe hacer en caso de tener la presión arterial muy alta o muy baja.
  - ▶ Qué puede hacer para controlar la presión arterial.

