

CLÍNICA DEL CORAZÓN

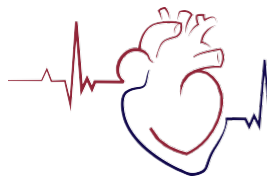
ESPECIALISTAS EN HIPERTENSIÓN

Fecha	Hora	Presión sistólica	Presión diastólica	Pulso	Comentarios

Av. Monterrey No. 243, 5° piso,
Col. Roma Sur, Alcaldía
Cuauhtémoc, C.P. 06760,
Ciudad de México

Contacto:
56 6385 9124
6673184624

clnicasdelcorazoncdmx@gmail.com



Cómo Medir Bien tu Presión en Casa

Para ayudarnos a cuidar tu corazón, sigue estos sencillos pasos al medir tu presión:

1. **Prepárate (5 minutos antes):**
 - Ve al baño.
 - Siéntate tranquilo, sin haber fumado, tomado café o hecho ejercicio en los últimos 30 minutos.
 - Relájate 5 minutos antes de empezar.
2. **Siéntate Correctamente:**
 - En una silla, espalda recta y apoyada.
 - Pies planos en el suelo (no cruces las piernas).
 - Apoya tu brazo en una mesa, a la altura del corazón.
3. **Coloca el Brazalete:**
 - En tu brazo desnudo (sin ropa debajo).
 - Unos 2 dedos arriba del pliegue del codo.
 - Ajustado, pero que quepan 2 dedos debajo. La manguera debe ir por la parte de adentro del brazo.
 - *Importante:* Usa el tamaño de brazalete correcto para tu brazo.
4. **Mide tu Presión:**
 - Presiona el botón de inicio.
 - Quédate quieto y en silencio hasta que termine. Respira normal.
5. **Anota y Repite:**
 - Apunta los 2 números (presión), la fecha y la hora.
 - Espera 1 minuto sentado y vuelve a medir. Anota también esta segunda lectura.

Consejos Adicionales:

- **¿Cuándo medir?:** Generalmente por la mañana (antes de medicamentos/desayuno) y por la noche (antes de cenar). Sigue la frecuencia que te hayan indicado en la clínica.
- **Siempre el mismo brazo:** Usa el mismo brazo cada vez.
- **Equipo:** Asegúrate de que tu aparato funcione bien (tráelo a consulta para revisarlo).
- **¡Muy Importante!: Nunca** cambies o dejes tus medicinas por tu cuenta basándote en estas lecturas. Siempre **habla primero con alguno de los especialistas de la Clínica del Corazón.**

Estas mediciones nos dan información muy útil. ¡Sigue estos pasos y pregunta cualquier duda que tengas al personal de la Clínica del Corazón!