

How to measure your blood pressure at home



MAPBP™

Follow these steps for an accurate blood pressure measurement

1. PREPARE

Avoid caffeine, smoking and exercise for 30 minutes before measuring your blood pressure.

Wait at least 30 minutes after a meal.

If you're on blood pressure medication, measure your BP *before* you take your medication.

Empty your bladder beforehand.

Find a quiet space where you can sit comfortably without distraction.

2. POSITION



3. MEASURE

Rest for five minutes while in position before starting.

Take two or three measurements, one minute apart, twice daily for seven days.

Keep your body relaxed and in position during measurements.

Sit quietly with no distractions during measurements—avoid conversations, TV, phones and other devices.

Record your measurements when finished.

CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR



MAPBP™

Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Espere al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

2. POSICIÓN



3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas, dos veces al día durante siete días.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.