
HEALTHY HEART AMBASSADOR PROGRAM

Tips for Proper Blood Pressure Management

- Sit quietly for 5 minutes prior to measuring blood pressure.
- Sit correctly in a chair with your feet flat on the floor and back supported.
- Use the restroom. A full bladder can impact your blood pressure.
- Measure at the same time daily.
- Know the numbers. Understand your readings.
- Don't smoke, exercise, or consume caffeine or alcohol for at least 30 minutes before reading.
- Arm should be bare or covered with a thin shirt and should be supported at heart level.
- Consult your doctor if several readings are categorized as "high."



PROGRAMA DE HEALTHY HEART AMBASSADOR

Consejos para una **medición** adecuada de la **presión** arterial

- **Siéntese** tranquilamente durante 5 minutos antes de medir la **presión** arterial.
- **Siéntate** correctamente en una silla con los pies plano en el suelo y respaldo apoyado.
- Utilice el **baño**. Una vejiga completa pueda afectar a su **presión** arterial.
- Mida al mismo tiempo a diario.
- Conozca los **números**.
- No fume, haga ejercicio, o consuma **cafeína** o alcohol durante al menos 30 minutos antes de los resultados.
- El brazo debe estar desnudo o cubierto con una camisa de cosa y debe ser apoyado en el nivel del **corazón**.
- Consulte con su proveedor de **atención** medica si varias lecturas se clasifican como "altas."

