

How To Take A Blood Pressure



1. 30 minutes BEFORE taking blood pressure
 - Make sure your bladder is empty
 - DO NOT
 - ◇ Drink caffeine or alcohol
 - ◇ Use any tobacco products
 - ◇ Exercise
 - ◇ Feel stressed or anxious

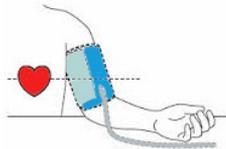


2. Sit quietly and relax for five minutes. Do not watch TV or read (both can raise blood pressure).

3. Sit up straight with both feet flat on the floor and back supported.



4. Using the proper cuff, wrap it snugly around upper arm, one inch above natural crease, on a bare arm.



5. Keep cuff at heart level with elbow slightly bent, palm facing up on a flat surface.

6. Inflate cuff

7. Measure your BP two times, waiting one minute in between. Average the two readings and record.

Utah Million Hearts Coalition



BROUGHT TO YOU BY
UTAH'S PUBLIC HEALTH
DEPARTMENTS



Cómo Tomar la Presión Arterial



1. 30 minutos ANTES de tomar la presión arterial

- Asegúrese de que su vejiga este vacía
- NO
 - ◇ Beber cafeína o alcohol
 - ◇ Usar productos de tabaco
 - ◇ Hacer ejercicio
 - ◇ Sentirse estresada o ansioso

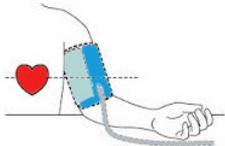


2. Sentarse tranquilamente y relájese por cinco minutos. No debe ver la televisión o leer.

3. Sentarse derecho con los pies firmes en el suelo y la espalda apoyada sobre la silla



4. No se tome la presión arterial sobre su ropa. Use el brazalete de tamaño adecuado. Póngaselo sobre la parte superior de su brazo una pulgada arriba del pliegue del codo.



5. Asegúrese que el brazalete este al mismo nivel de su corazón y con el codo ligeramente doblado. La palma de su mano hacia arriba y sobre una superficie plana.

6. Infle el brazalete.

7. Mida la presión arterial do veces, esperando un minuto entre los tiempos. Tome el promedio de los tiempos y escríbelo en su registro.

Utah Million Hearts Coalition



BROUGHT TO YOU BY
UTAH'S PUBLIC HEALTH
DEPARTMENTS

Intermountain
Healthcare

Quality Improvement
Organizations
Sharing Knowledge. Improving Health Care.
www.uhqi.org

Comagine
Health

American Heart Association
My Life Check
www.heart.org



UNIVERSITY OF UTAH
HEALTH CARE