

¿CÓMO MEDIR CORRECTAMENTE LA TENSIÓN ARTERIAL?



Diagnosticar y tratar la hipertensión ayuda a reducir los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares. Junto con la dieta sana y la actividad física, es fundamental el adecuado seguimiento de nuestra presión. La Mutual te acerca algunos tips para que realices adecuadamente tu medición.

CONSEJOS PARA UNA MEDICIÓN CORRECTA.

- Antes de tomarte la presión, descansá 5 minutos en una silla en un ambiente tranquilo,
- No conversés durante la medición.
- Apoyá el brazo a la altura del corazón.
- Mantené ambos pies en el piso y sin cruzar las piernas.
- Realizá la medición con la vejiga vacía.
- Apoyá la espalda.
- En lo posible usá dispositivos electrónicos, sin redondear el dígito terminal.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE CARDIOLOGÍA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web **www.amebpba.org.ar**.



LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires