



Medir bien tu tensión es una herramienta clave para cuidar de ti y de tu bebé

Una medición correcta permite detectar a tiempo posibles complicaciones

CÓMO MEDIR CORRECTAMENTE LA TENSIÓN ARTERIAL DURANTE EL EMBARAZO



más info

www.cimte.es

1

ANTES DE MEDIR: PREPÁRATE



- Descansa al menos 10 minutos sentada
- Ambiente tranquilo: sin móvil, televisión o conversaciones
- Vejiga vacía
- Evita medirte justo después de moverte, comer o estresarte

La calma y el reposo son clave para una buena medición

2

POSTURA CORRECTA



- Espalda apoyada
- Pies en el suelo
- Piernas sin cruzar
- Brazo apoyado a la altura del corazón
- Manguito sobre la piel (sin ropa)

Una postura incorrecta puede cambiar el resultado

3

COLOCA BIEN EL MANGUITO



- En la parte superior del brazo
- Directamente sobre la piel
- Sin ropa que comprima
- Brazo apoyado y relajado

Si el brazo no está a la altura del corazón, la cifra puede ser falsa

4

DURANTE LA MEDICIÓN



- No hables
- No te muevas
- Respira con normalidad
- Relájate hasta que termine

El silencio y la calma dan cifras más fiables

5

¿CUÁNDO MEDIR?



- Mide siempre a la misma hora
- Preferiblemente por la mañana
- Tras el descanso nocturno
- Sigue la frecuencia indicada por tu profesional

La constancia ayuda a detectar cambios reales

6

USA UN APARATO FIABLE



- Tensiómetro automático de brazo
- Validado y correctamente calibrado
- Evita los de muñeca

Si tienes dudas, consulta con tu profesional sanitario

