

HEALTHY HEART AMBASSADOR PROGRAM

Tips for Proper Blood Pressure Measurement



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



Courtesy of Kansas Department of Health and Environment.
Revised by DPBH March 2023



PROGRAMA DE HEALTHY HEART AMBASSADOR

Consejos para una medición adecuada de la presión arterial



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



Courtesy of Kansas Department of Health and Environment.
Revised by DPBH March 2023

