

Cómo Medir su Presión Arterial en Casa

Su médico le ha proporcionado un tensiómetro digital de brazo para ayudarle a controlar y manejar su presión arterial. Las instrucciones específicas del dispositivo están en el paquete. A continuación se indican las mejores prácticas para la medición en casa:

1. Encienda el dispositivo – Conecte el cable de alimentación a un adaptador de corriente O instale las 3 baterías AA proporcionadas.
2. Coloque el brazalete – Póngalo en la parte superior desnuda del brazo, aproximadamente 2–3 cm por encima del pliegue del codo. Ajústelo de manera que quede lo suficientemente firme para que no se deslice, pero lo suficientemente flojo para que dos dedos se deslicen fácilmente entre el brazalete y el brazo.
3. Prepárese – Siéntese tranquilamente durante 5 minutos. No consuma cafeína, no haga ejercicio ni fume durante los 30 minutos previos. Siéntese con la espalda apoyada, los pies planos, el brazo a la altura del corazón y sin hablar.
4. Tome la medición – Presione Inicio (Start). El brazalete se inflará y se sentirá apretado al principio, luego se desinflará automáticamente. Permanezca relajado(a) y quieto(a).
5. Repita – Espere 1 minuto y tome una segunda medición.
6. Registre los resultados – Anote ambos números y la fecha. La pantalla del monitor muestra SYS (sistólica, número de arriba) y DIA (diastólica, número de abajo).

Las marcas rojas en la imagen señalan dónde encontrar SYS y DIA.

