

# Cómo medir la presión sanguínea en el hogar

Siga estos pasos para poder proporcionar a su médico lecturas precisas:

1

PREPÁRESE



2

PÓNGASE EN POSICIÓN



3

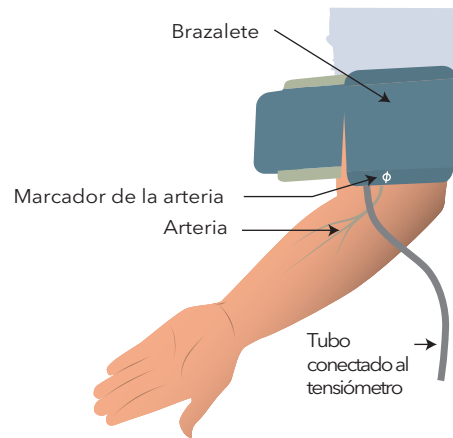
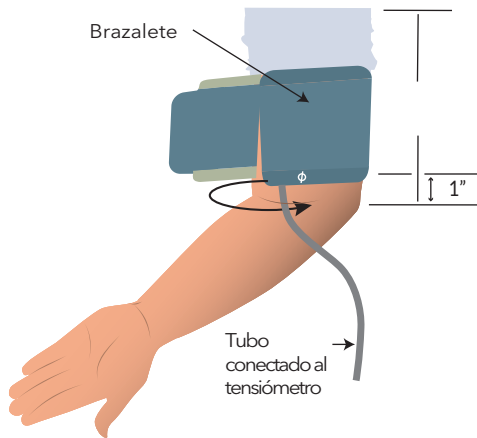
INICIE LA MEDICIÓN

- Evite la cafeína, los cigarrillos y otros estimulantes 30 minutos antes de medirse la presión sanguínea.
- Espere al menos 30 minutos después de haber comido.
- Vacíe su vejiga previamente.
- Vaya a un lugar tranquilo y apartado.

- ✓ Postura sentada.
- ✓ Espalda apoyada.
- ✓ Brazo descubierto y apoyado.
- ✓ Centro del brazalete a la altura del corazón.
- ✓ Piernas sin cruzar.
- ✓ Pies apoyados en el suelo.



- Permanezca un par de minutos en esta posición antes de empezar.
- Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones. Evite las conversaciones, la televisión, los teléfonos y otros dispositivos.
- Una vez se haya realizado la medición, su dispositivo enviará automáticamente la lectura a su médico.



## COLOCACIÓN DEL BRAZALETE DE PRESIÓN SANGUÍNEA

1. Exponga la parte superior del brazo quitándose o acomodando la ropa y las joyas.
2. Abra el brazalete y aflójelo completamente.
3. Ponga el brazalete de tal forma que el tubo salga hacia el lado de la mano.
4. Inserte su brazo por la abertura del brazalete con la palma hacia arriba.
5. Coloque el borde del brazalete a una pulgada (2-3 cm) por encima del codo.
6. Alinee el marcador de la arteria  $\Phi$  (situado a la derecha de la salida del tubo) con el centro de su brazo.
7. Apriete el brazalete uniformemente alrededor de su brazo tirando del extremo. Asegúrese de que el marcador  $\Phi$  quede alineado con el centro de su brazo.
8. Envuelva el extremo del brazalete sobre el brazo para fijarlo en su sitio. No lo apriete demasiado, de modo que pueda caber un dedo entre el brazalete y el brazo. ¡Ya está listo para pulsar el botón de inicio ("Start") y comenzar la medición!