

Name:

Whom to Call:

CV1139AS

## Cómo tomarse la presión arterial

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos al desplazarse por ellos. Usted puede tomarse su propia presión arterial con un medidor digital. Tómese la presión tan a menudo como le indique el médico, siempre a la misma hora.

### 1 Relájese

- Espere al menos una hora después de haber fumado, comido o hecho ejercicio.
- Siéntese cómodamente a la mesa. Coloque el medidor digital cerca de usted.
- Descanse durante algunos minutos antes de empezar.

### 2 Coloque el manguito

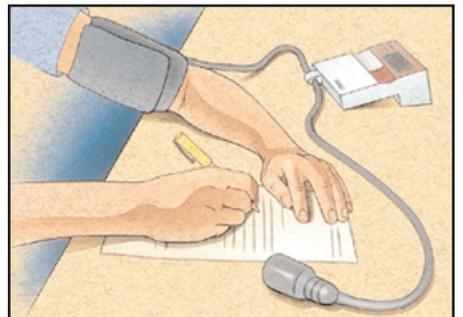
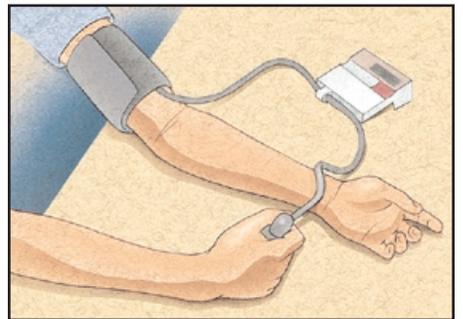
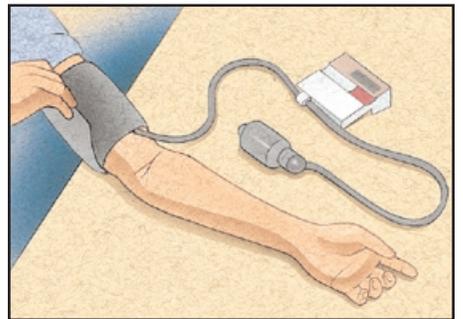
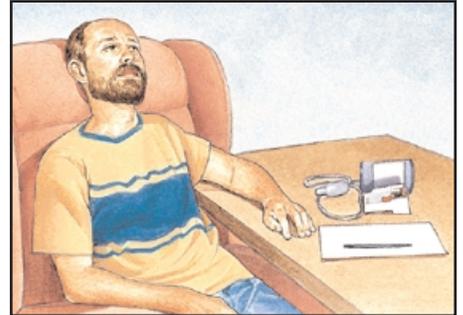
- Ponga el brazo sobre la mesa, con la palma de la mano hacia arriba. El brazo debe quedar a la altura del corazón. Cierre el manguito alrededor del brazo, justo arriba del codo. Es mejor colocarlo sobre la piel desnuda, sin ropa.
- Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado. Si no puede cerrarlo alrededor del brazo, pida un manguito más grande.

### 3 Infle el manguito

- Bombear manualmente el dispositivo de inflado hasta que el medidor indique \_\_\_\_\_. Si usa un manguito autoinflable, oprima el botón para iniciar el bombeo automático.
- El manguito primero se aprieta y luego se afloja.
- Los números cambian. Cuando paran de cambiar, el medidor indicará su presión arterial.
- Si obtiene una medición demasiado alta o demasiado baja para usted, relájese durante unos minutos y repita la prueba.

### 4 Anote los resultados

- Tome nota de los números de su presión arterial, así como de la fecha y la hora de la medición. Mantenga los resultados en un solo lugar, por ejemplo en un cuaderno.
- Quite el manguito del brazo y apague la máquina.



## Notas