

Como medir su presión sanguínea

Como elegir un monitor

- Elija un tipo de monitor de presión sanguínea que sea mejor para usted:
 - Un brazalete automático que se infla por sí solo.
 - Esto no podría funcionar si usted tiene un latido cardíaco irregular.
 - Un brazalete manual que enseña resultados automáticamente, pero usted tiene que inflar el brazalete con presionar una bombilla.
 - Monitores de muñeca son más fáciles de usar, pero cuestan más y no son tan confiables como los brazaletes.
 - Estos pueden ser usados si usted tiene brazos grandes que no se adapta bien a un brazalete.
 - Monitores de dedos no son tan confiables como otros tipos. Evite estos.
- Pregúntele a su farmacéutico para elegir un producto confiable.
 - Buenas marcas incluyen *Omron* y *Lifesource*. Estas compañías también hacen algunos monitores de marca de tienda.
- Otras cosas a considerar antes de comprar un monitor:
 - Asegúrese de poder leer la pantalla fácilmente.
 - Con monitores de brazo, escoja el brazalete correcto para su brazo.

Que hacer ANTES de medir su presión sanguínea

- Siéntese en silencio durante al menos cinco minutos antes de tomar la lectura.
- Siéntese derecho con los pies planos en el piso y soporte en la espalda.
- No cruce las piernas o los tobillos.
- Mantenga su brazo superior al nivel de su corazón.

Como medir su presión sanguínea

- Enrolle la manga o quítese la ropa con una manga apretada.
- Evite hablar cuando usted este examinando su presión.
- Si usted está usando un brazalet, descanse el brazo en una mesa con su palma hacia arriba.
- Si usted está usando un monitor de muñeca, mantenga su muñeca al nivel de su corazón.
- Medir su presión dos a tres veces.
 - Espere un minuto o dos entremedio de cada medición. Registre el promedio de las lecturas.
- Por lo menos una vez al año, lleve su monitor personal con usted a su médico. Compare las lecturas de su monitor con las lecturas de su médico.
- Haga esto con más frecuencia si su monitor se cae o si las lecturas de la presión arterial cambian repentinamente.

Que significan los números de presión sanguínea

- Su presión sanguínea ensena que tan dura su corazón trabaja para bombear sangre.
 - El número superior (sistólica) es la presión cuando el corazón se contrae.
 - El número inferior (diastólica) es la presión cuando el corazón se relaja.
- Las personas con presión arterial alta tienen más ataques cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales y ceguera.
- Su presión sanguínea podría ser menor con su monitor personal a comparado con el monitor de su médico.
- Hable con su médico si está preocupado con sus resultados.

Como medir su presión sanguínea

Que puede hacer para bajar su presión sanguínea

- Mantenga un peso saludable
- Controle su ingesta de sal
- Coma muchas frutas y verduras
- Hacer ejercicio regularmente
- Deja de fumar
- No tomar demasiado alcohol

[Este panfleto puede no tener toda la información posible. También no reemplaza la necesidad de atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones de su profesional de atención de la salud.] [Enero 2018; 340102]