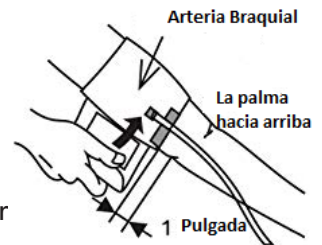


Hoja de Enseñanza para Pacientes/ Padres para el Monitoreo de la Presión Arterial en el Hogar

Cómo Colocar un Manguito para Presión

1. Coloque el manguito alrededor del brazo descubierto (no sobre la ropa) a 1-2 cm por encima de la articulación del codo.
2. Mientras está sentado, extienda su brazo con la palma hacia arriba frente a usted en una superficie plana. Coloque el tubo de aire en el medio de su brazo en línea con su dedo medio.
3. El manguito debe quedar cómodo, pero ajustado alrededor de su brazo. Debe poder meter un dedo entre su brazo y el manguito.



Cómo Tomar la Lectura Sentado

1. Sientese en una silla con sus pies en el piso, no cruce sus piernas.
2. Extienda su brazo con la palma hacia arriba en frente de usted en una superficie plana tal como sobre un escritorio o mesa.
3. El manguito debe estar a la altura misma altura que su corazón.



Preguntas Frecuentes

Qué causa que la presión arterial fluctúe?

- La presión arterial varía a lo largo del día.
- También se ve afectado por la forma en que coloque el manguito y la posición en que se encuentre mientras toma la lectura, por lo tanto, realice la lectura en las mismas condiciones
- Actividad
- Los alimentos que comemos (como los alimentos con alto contenido de sodio)
- Cuando se tomó la última dosis de medicamento para la presión arterial.

Si la lectura de la presión sanguínea es alta, ¿debo tomarla otra vez?

- Sí, la presión sanguínea necesita volver a ser tomada
- Haga que su niño se siente por 15 minutos luego vuelva a tomar la presión sanguínea.

De qué debe estar pendiente atención cuando mide su presión arterial en casa:

- Si el manguito está apropiadamente puesto
- Si el manguito está demasiado apretado o demasiado suelto
- Si el manguito se coloca en el mismo brazo de las lecturas anteriores
- Tome 2-3 respiraciones profundas, antes de comenzar la lectura de la presión arterial, si se siente ansioso