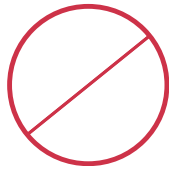


CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

ANTES DE TOMARSE LA PRESIÓN ARTERIAL



NO

FUME
COMA

TOME MEDICAMENTOS
TOME CAFEÍNA
HAGA EJERCICIO
30 MINUTOS ANTES



VAYA AL BAÑO



SIÉNTESE TRANQUILO POR
CINCO MINUTOS

REGISTRE SU PRESIÓN ARTERIAL

DOS VECES AL DÍA

TRAIGA SU REGISTRO A TODAS SUS CITAS

CÓMO TOMARSE LA PRESIÓN ARTERIAL

Encuentre un espacio tranquilo donde pueda sentarse cómodamente

Evite distracciones (p.ej. el celular, televisión, conversaciones)

Siéntese con su brazo levantado al nivel de su corazón

Coloque el brazo desnudo a través del brazalete médico

Ajuste el brazalete médico inflable arriba de su codo

Mantenga la palma de la mano hacia arriba y los músculos relajados

Siéntese con las piernas descruzadas y la espalda recargada

Mantenga los pies planos en el piso

Si está usando un monitor de muñeca, mantenga su muñeca
junto al corazón.

Si su presión arterial es alta, siéntese en silencio durante
15 minutos y descanse.



NOTIFIQUE A SU PROVEEDOR

SI SU PRESIÓN ARTERIAL ESTÁ ARRIBA DE 140/90

O SI ESTÁ EXPERIEMENTANDO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

DÓLOR ESTOMACAL, SIENTE NÁUSEAS, VÓMITO, HINCHAZÓN DE SUS MANOS Y CARA,
DÓLOR DE CABEZA, VE MANCHAS, FALTA DE ALIENTO

**BUSQUE INMEDIATAMENTE CUIDADOS MÉDICOS SI SU PRESIÓN ARTERIAL
ES DE 160/110 O MÁS ALTA**

