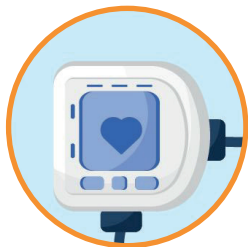




4 Espera hasta que aparezca el símbolo del "corazón", que indica que ya está listo para medir, junto al cero en la ventana de visualización. Posteriormente presiona el botón de inicio. El manguito se inflará.

5 Después de unos pocos segundos, el manguito comenzará a desinflarse. Los números en la pantalla comenzarán a descender.



6 Cuando se complete la medición, el símbolo del corazón dejará de titilar. Los números indican la presión arterial y el pulso.

7 Lleva un diario de tu presión arterial: Tus anotaciones pueden ayudar a explicar cambios en las lecturas de tu presión arterial y ayudar a tu médico a asegurarse de que usted reciba el tratamiento adecuado.

RECOMENDACIONES GENERALES



No coma, fume ni haga ejercicio por al menos 30 minutos antes de medirse la presión.



No use medicamentos que puedan elevar su presión arterial, tales como ciertos aerosoles nasales. Solo tu médico te indicará qué medicación tomar.



Descansa al menos 5 minutos antes de tomarse la presión. Siéntate en una posición cómoda y relajada con los dos pies en el suelo. No te muevas ni hables mientras estás midiéndola presión arterial.



Trata de no tomarte la presión arterial si estás nervioso o disgustado.



Si puedes, use el mismo brazo para todas las lecturas. Las lecturas de la presión arterial podrían tener una diferencia entre el brazo derecho y el brazo izquierdo.





MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Sigue los siguientes pasos:

1 Siéntate con tu brazo ligeramente doblado y apoyado cómodamente en una mesa de forma que la parte superior del brazo esté al mismo nivel que tu corazón.



2 Colócate el manguito del medidor de presión arterial alrededor de la parte superior del brazo al descubierto. El borde inferior del manguito debe estar aprox. 2.5 cm por encima de donde doblas el codo.



3 Presiona el botón de encendido/apagado.