



The Take Control Two-Step

Pasos Para Controlar las Enfermedades Crónicas

Recursos Para Controlar la Presión Arterial Alta

Cómo tomar su presión arterial con un monitor manual

1. Localice su pulso de la arteria braquial al presionar ligeramente con sus dedos índice y el medio en la parte interior del brazo.
2. Meta su brazo en el brazalete asegurándose que este quede bien seguro pero no muy apretado. La parte de debajo del brazalete tiene que estar a una pulgada arriba de su codo. Coloque el estetoscopio sobre la arteria braquial. Coloque los audífonos del estetoscopio en sus oídos.
3. Gire el tornillo de la bombilla para cerrar la válvula de aire y apriete la pera para inflar el brazalete. Escuche su pulso en el estetoscopio y observe el indicador. Siga apretando la perilla hasta que el manómetro marque unos 30 puntos por encima de su presión sistólica esperada. En este momento no debe escuchar mas su pulso a través del estetoscopio.
4. Lentamente libere la presión de la válvula de aire en la bombilla. Escuche con atención, y tan pronto como se escuche el primer latido de su pulso, anote la lectura del medidor. Esta es la presión sistólica.
5. Continúe escuchando hasta que el sonido desaparece. Cuando ya no se puede oír los latidos de su pulso, anote la lectura. Esta es la presión diastólica.

6. Permita que el brazalete se desinfle por completo.

Nota: Si no puede oír el pulso o la presión se libera rápidamente, espere un minuto antes de repetir la medición.

Cómo tomar su presión arterial con un monitor digital

1. Meta su brazo en el brazalete asegurándose que este quede bien seguro pero no muy apretado. La parte de debajo del brazalete tiene que estar a una pulgada arriba de su codo. Sujete la bombilla en la mano derecha.
2. Encienda el monitor. Los símbolos de la pantalla deben parpadear brevemente, después verá un cero. Esto significa que el monitor está listo. Apriete la pera para inflar el brazalete. Si su monitor se infla automáticamente, presione el botón de inicio. Quédese quieto. Las lecturas se mostrarán en la pantalla. La presión sistólica suele aparecer a su izquierda y la presión diastólica suele aparecer a la derecha.
3. Permita que el brazalete se desinfle.

Nota: Si no puede oír el pulso o la presión se libera rápidamente, espere un minuto antes de repetir la medición.