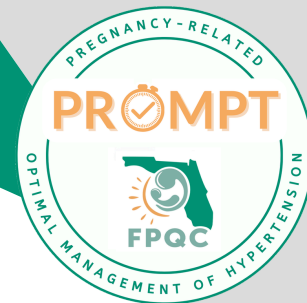


CONSEJOS PARA TOMARSE LA PRESIÓN ARTERIAL CON UN MONITOR DE MUÑECA



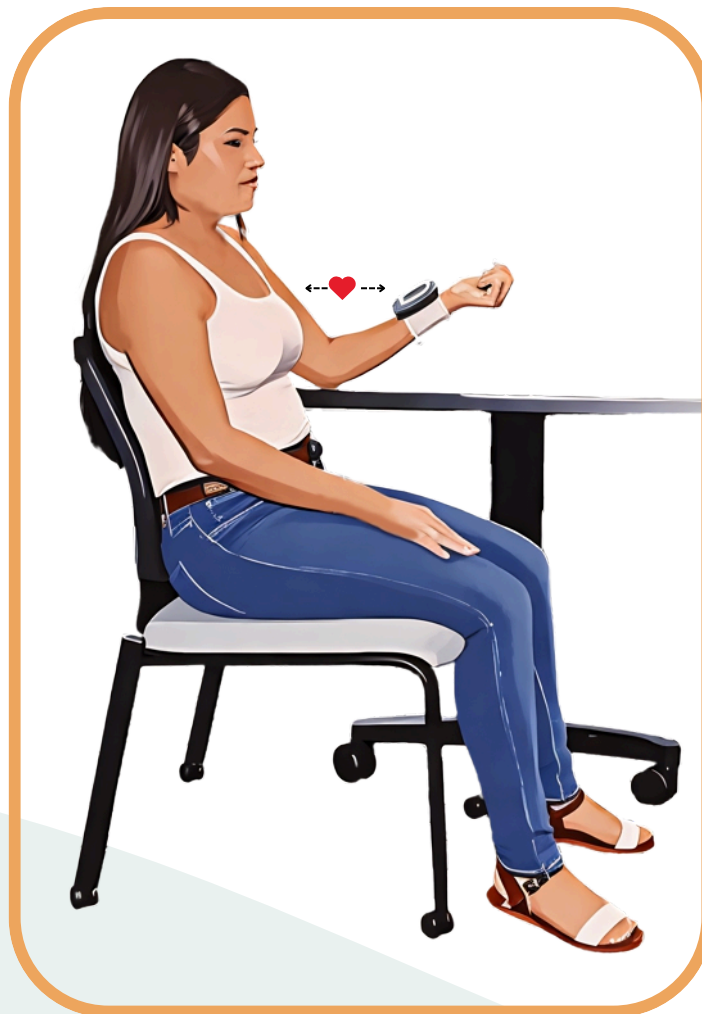
QUÉ HACER

- Vaya al baño y orine antes de tomarse la presión
- Siéntese con la espalda apoyada y descance por 5 minutos
- Mantenga los pies apoyados en el suelo y las piernas sin cruzar
- Permanezca tranquila y en silencio
- Coloque el monitor directamente sobre la piel
- Mantenga el monitor a la altura de su corazón

QUÉ NO HACER

- No hable
- No fume
- No coma ni beba
- No consuma cafeína ni haga ejercicio durante los 30 minutos previos

Use el registro al reverso de esta hoja para anotar sus resultados y tráigalo a su cita.



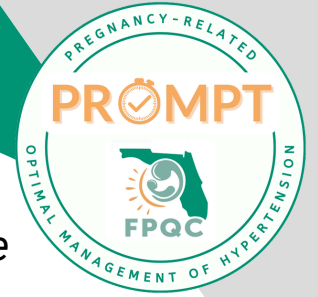
Instrucciones Importantes

Siga las instrucciones que vienen con su monitor

- Tómese la presión todos los días a la misma hora
- Coloque el monitor justo debajo de la muñeca
- Asegúrese de que quede suficientemente ajustado, tocando su piel y sin dejar espacios
- Apoye el codo sobre una mesa para que el monitor quede al nivel del corazón.
- Mantenga la palma de la mano hacia arriba

Presión Sistólica (número de arriba)		Presión Diastólica (número de abajo)	
140 a 159	o	90 a 109	Llame a su doctor o profesional médico
160 o más	o	110 o más	Busque atención médica de inmediato

REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL DE MONITOR DE MUÑECA



Tómese la presión dos veces al día: una en la mañana y una en la tarde, o según le indique su médico o profesional médico. Anote todos sus resultados en esta tabla.

Fecha:	Hora (AM/PM):	Presión Arterial (Sistólica / Diastólica):	Pulso: