

Comprueba tu presión arterial: _____

Evita la cafeína y el tabaco al menos 30 minutos antes de tomarte la presión.

Descansa 5 minutos.

Siéntate cómodamente con la espalda apoyada y los dos pies en el suelo. No cruces las piernas.

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (# superior)		Diastólica mm Hg (# inferior)
Normal	menor a 120	y	menor a 80
Elevada	de 120 a 129	y	menor a 80
Presión arterial alta (Hipertensión) Fase 1	de 130 a 139	o	de 80 a 89
Presión arterial alta (Hipertensión) Fase 2	de 140 a 180	o	de 90 a 120
Crisis hipertensiva (Consulta inmediatamente a tu proveedor)	superior a 180	y/o	superior a 120

Si tienes dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento/debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, LLAMA al 911. NO ESPERES.

Una lectura alta NO es motivo de alarma.

Si obtienes una lectura un poco más alta de lo normal, tómate la presión tres veces más.

Si tu **número superior es 140 o más** y/o tu **número inferior es 90 o más** durante dos días seguidos, llama para dejar un mensaje al 219-476-3678, para verificar la existencia de algún problema de salud o problema con tu monitor.

Si las lecturas de tu presión arterial son repentinamente **superiores a 180/120**, **espera cinco minutos** y vuelve a hacer la prueba. Si tus lecturas siguen siendo inusualmente altas, ponte en contacto con nosotros inmediatamente llamando al 1-888-580-1060 para hablar con una enfermera de HealthLinc. Podrías estar sufriendo una crisis hipertensiva.

Si tu presión arterial es de **180/120** o superior y/o tienes dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento/debilidad, cambio en la visión o dificultad para hablar, **llama al 911**.

Si tu presión arterial es de **90/60** o más baja y estás experimentando confusión, debilidad, fatiga, mareos, visión borrosa o respiración rápida y superficial, **ve al servicio de emergencias o llama al 911**. Si no tienes síntomas, por favor llama a la clínica para programar una cita dentro de las próximas 48 horas.

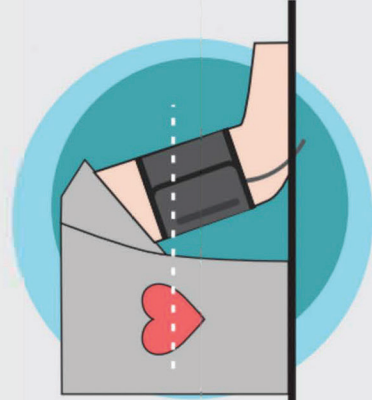
Las lecturas deben realizarse dos veces al día (por la mañana y por la noche). Tras la evaluación tu proveedor puede cambiar la frecuencia de lectura a una vez a la semana.

Inserta las pilas en tu aparato.
4 pilas AA



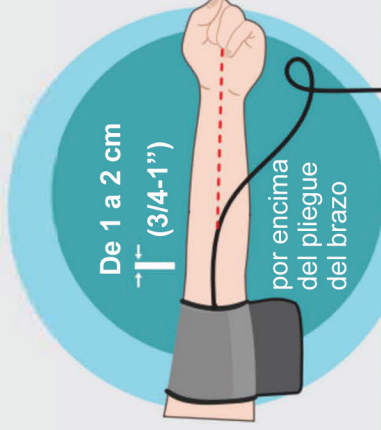
1

Apoya el brazo (por ejemplo, sobre un escritorio con una almohada o un libro) para ajustar la altura del brazo) de modo que el centro del brazalete quede a la altura del corazón.



5

Coloca el brazalete en la parte superior del brazo izquierdo o derecho, de modo que el tubo quede alineado con el dedo medio, apuntando hacia la palma de la mano.



De 1 a 2 cm
— (3/4-1")

por encima
del pliegue
del brazo

3

Conecta el brazalete al lado izquierdo de tu aparato.



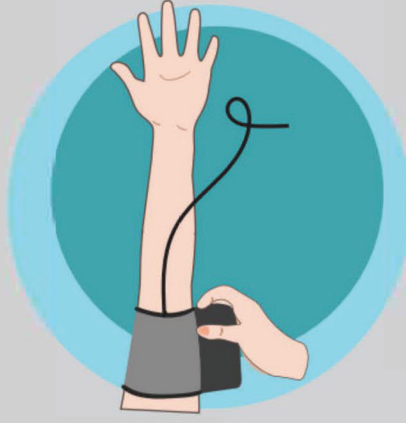
2

Inicia la medición en tu aparato.



6

Coloca firmemente el brazalete alrededor de la parte superior del brazo.



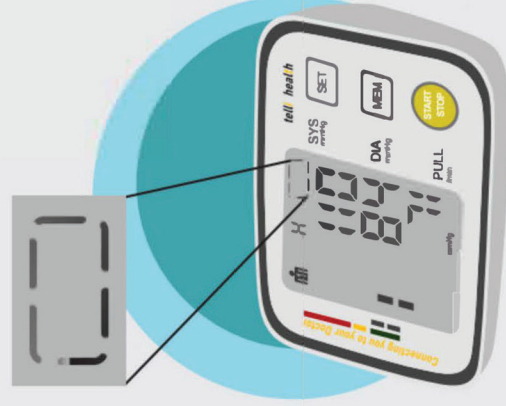
4

Espera a que tu aparato muestre "Fin" (End) y se apagará solo.



8

Una vez obtenida la lectura, aparecerá unas líneas formando un rectángulo.



7