

Cómo Tomar Su Presión de la Sangre en Casa

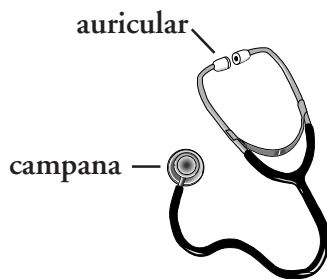
(How To Take Your Blood Pressure At Home)



Qué instrumentos necesito para tomar mi presión de la sangre en casa?

Usted necesitará:

1. un **estetoscopio** y 2. un **esfigmomanómetro**



Cómo uso estos instrumentos para tomar mi presión de la sangre?

- La presión de la sangre se compone de 2 números. Por ejemplo: 120/80, que se lee “ciento veinte sobre ochenta”.
- El primer número (120 en nuestro ejemplo) se llama la “presión sistólica”. Es una medida de la presión en los vasos sanguíneos cuando su corazón bombea sangre.
- El segundo número (80 en nuestro ejemplo) se llama la “presión diastólica”. Es una medida de la presión de los vasos sanguíneos cuando su corazón descansa entre latidos.
- Antes de comprar un aparato para tomar la presión en casa revise el tamaño de su brazo para que pueda comprar el tamaño correcto. Así es como sabe el tamaño de su brazo:
 - Use un metro de cinta que tenga centímetros y pulgadas.
 - Pase el metro por fuera de la parte media superior de su brazo. Es posible que necesite quien le ayude a tomar la medida correcta.
 - Escriba la medida de su brazo en pulgadas y centímetros.
 - Use este cuadro para asegurarse que consigue el tamaño correcto para su brazo. Para tomar la presión en forma correcta, es importante que use la banda adecuada.



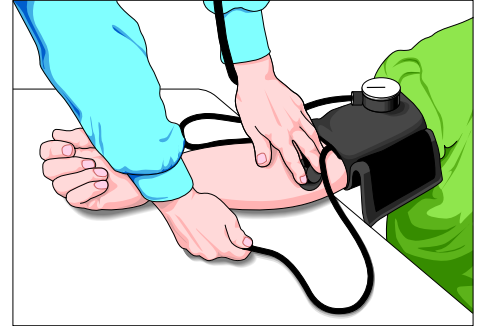
Si su brazo mide:				Tamaño de la banda
Pulgadas		Centímetros		
hasta 13	que es	27 - 34	→	adulto
13 - 17	que es	35 - 44	→	adulto grande
17 - 20	que es	45 - 52	→	para pierna de adulto

(continúa)

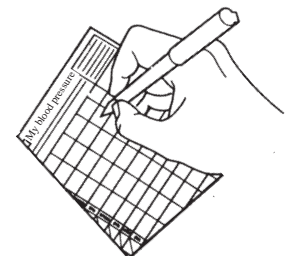
5. Trate de descansar o relajarse un poco antes de tomar la presión. No fume ni tome bebidas con cafeína (tales como cola, café o té) durante este tiempo. Tómese la presión en un cuarto que esté sin mucho ruido para que usted y su ayudante puedan escuchar bien.
6. Siéntese, y estire su brazo en una mesa, al nivel del corazón aproximadamente. Permita que su brazo se relaje.

7. Su ayudante debe:

- Envolver la banda alrededor de la parte superior del brazo, justo encima del doblar, y encima de donde sintió el pulso.



- Colóquese el estetoscopio - un auricular en cada oído.
- Coloque la parte grande, plana al final del estetoscopio (llamada campana), sobre el lugar donde sintió el pulso.
- Cierre el tornillo que está en la perilla de goma en la banda para tomar la presión, y empiece a bombear la perilla de goma para que entre aire a la banda.
- Observe la aguja de la banda de presión sanguínea como pasa por cada número en el diafragma metálico.
- Bombee aire a la banda hasta que:
 - esté 10 puntos más que la última vez que se la tomó **0**
 - la aguja apunta 170 en el diafragma metálico **0**
 - tan alto como su proveedor de cuidados le informe a usted
- Lentamente gire el tornillo en la perilla de goma para abrirlo, y observe el diafragma metálico mientras espera el estetoscopio para tomar el pulso.
- Escuche el primer latido con claridad. Mire el número en el diafragma metálico cuando escuche el primer latido. Esta será la presión sistólica. Tenga este número en su mente.
- Continúe lentamente permitiendo que el aire salga de la banda mientras observa el diafragma metálico.
- Escuche hasta que no haya más sonido. Observe el diafragma metálico. Este número será la presión diástolica.
- Mantenga este número en mente también.
- Permita que salga todo el aire de la banda. Escriba los dos números o lecturas en su cuaderno de controles.



8. Quítese el banda, y guarde este junto con el estetoscopio en un lugar seguro para la próxima vez.