

Self-Measured
Blood Pressure
Partnership Program



Monitoreo de la Presión Arterial en el Hogar

Necesitará:

- Un aparato para medir la presión arterial con un manguito que rodea la parte superior del brazo (los muñequeros no son precisos)
 - Su plan de seguro puede cubrir la máquina de presión arterial (es posible que necesite una receta).
 - Si su seguro no cubre una máquina para medir la presión arterial, tanto Walmart como Target tienen opciones por menos de \$30.

Cuando mide su presión arterial:

- Tener la vejiga vacía (¡ve a orinar primero!)
- Haberse abstenido de hacer ejercicio, consumir cafeína y fumar durante al menos 30 minutos antes
- Siéntese cómodamente con ambos pies en el suelo, las piernas sin cruzar y la espalda apoyada
- Coloque el codo a la altura del corazón

Mida su presión arterial en dos períodos de tiempo al día (entre las 7:00 y las 10:00 a. m. y entre la 1:00 y las 10:00 p. m.) durante una semana y registre sus números (puede usar un registro en papel o una aplicación a). **Si está tomando medicamentos para la presión arterial, mídase la presión arterial de 30 a 60 minutos antes de tomarlos.*

Si las lecturas de su presión arterial en el hogar promedian $\geq 130/\geq 80$, consulte a su proveedor de atención primaria para una evaluación adicional de una posible hipertensión. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención primaria, estaremos encantados de ayudarle 713-500-2830.