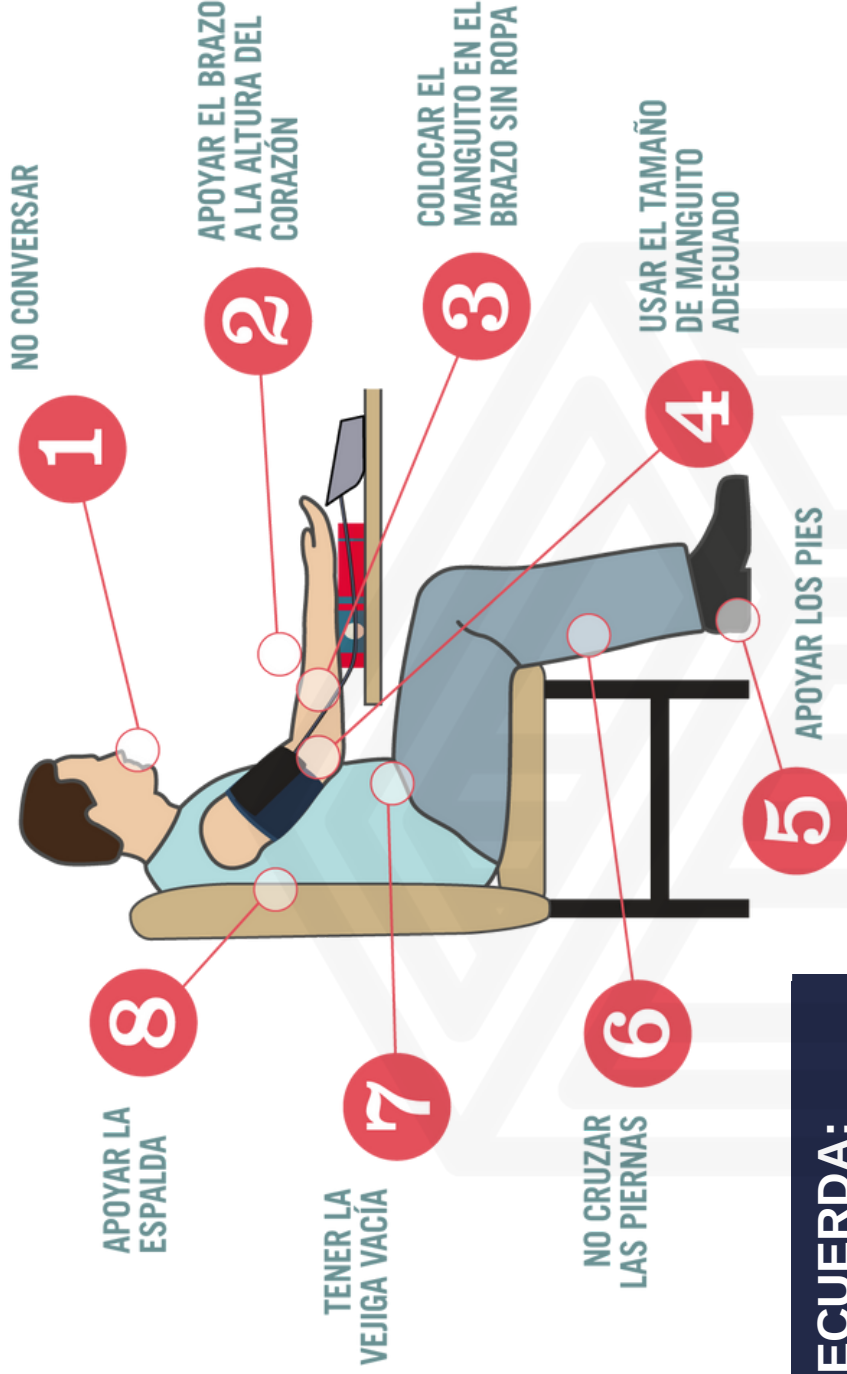


TÉCNICA DE MEDICIÓN DE PRESIÓN



RECUERDA:

- 1.- Recuerda usar medidores calibrados
- 2.- Debes estar 5 minutos sentado antes de empezar.
- 3.- No tomes ningún alimento o bebida estimulante al menos 30 minutos antes.
- 4.- Evita hacerlo tras una discusión o situación de estrés.
- 5.- Coloca el manguito dos dedos por encima del pliegue del brazo.

¿Cuánto sube la presión?

- Hablar o escuchar de forma activa aumenta hasta 10 mmHg
- No apoyar el brazo agrega aumenta 10 mmHg
- Tener la vejiga llena aumenta hasta 10 mmHg
- Un manguito pequeño aumenta de 2 a 10 mmHg
- No apoyar los pies agrega aumenta 6 mmHg
- Tener las piernas cruzadas aumenta de 2 a 8 mm Hg
- La ropa gruesa abajo del manguito aumenta de 5-50 mmHg
- No apoyar la espalda aumenta hasta 6 mmHg

PRESIÓN NORMAL

Sistólica o alta entre: **90 y 139** mmHg

Diastólica o baja entre: **60 y 89** mmHg

Pulso o Frecuencia entre: **60 y 100** latidos

Valores

PRESIÓN ALTA

Sistólica: **= 0 > 140** mmHg

Diastólica: **= 0 > 90** mmHg





MONITOREO DE PRESIÓN EN CASA

Nombre: _____

Próxima Consulta: ____/____/____

Fecha: ____/____/____

		Hora	Sístole - Diástole (Pulso)
DÍA 1 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
DÍA 2 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
DÍA 3 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
DÍA 4 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
DÍA 5 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)



Antes de cada consulta:

- Medición de 7 días
- Medición antes de medicamentos por la mañana y tarde
- Medición después de 5 minutos de estar sentado
- Dos mediciones con intervalo de 1 minuto.

Seguimiento a largo plazo:

Realizar 2 mediciones 1 ó 2 veces a la semana

		Hora	Sístole - Diástole (Pulso)
DÍA 6 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
DÍA 7 ____/____/202__	Mañana	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)
	Tarde	1 ^a ____:____	____ - ____ (____)
		2 ^a ____:____	____ - ____ (____)

ANOTE EL PROMEDIO DE TODAS LAS MEDIDAS EXCEPTO DIA 1: _____ - _____ (____)