

Instrucciones Para el Control de la Presión Arterial en el Hogar por 24 Horas



Para comprender sus patrones de presión arterial durante el día y la noche, le pedimos que usted use una manga para tomar la presión arterial durante aproximadamente 24 horas, desde el momento en que se coloca hasta un día después. No se quite la manga hasta _____. La manga se inflará aproximadamente cada 30 minutos.

Algunos consejos mientras usa el monitor:

1. Durante el día, antes de que el monitor comience a inflarse, se escuchará un pequeño pito. Siéntese (si está de pie) y no cruce las piernas, coloque el brazo al nivel del pecho y descanse (no hable mientras la manga se infla). Por la noche, no habrá pito antes de que el monitor comience a inflarse.
2. Cuando la manga se apriete y/o suene el pequeño pito, QUÉDESE QUIETO(A) Y NO MUEVA EL BRAZO hasta que la manga se afloje nuevamente.
3. Mientras usa el monitor, verifique que el tubo de la manga no esté torcido o doblado.
4. Trate el equipo con cuidado. Por favor, trate de que no sufra golpes, choques o caídas.
5. Mantenga el equipo seco. Quítese la manga cuando se bañe o tome una ducha.
6. Trate de no hacer actividad física intensa durante el día que use el monitor.
7. Mientras duerme, saque el monitor de su bolsa, colóquelo sobre una toalla doblada y cubra el monitor con una almohada o toalla (para aislar el sonido). Puede colocar el monitor debajo de una almohada o al lado de la cama.

Para detener o pausar las lecturas:

Si en algún momento la manga no se desinfla o se vuelve incómoda, presione el botón Acción (Action) para detener la lectura de la presión arterial. La manga debe desinflarse hasta la siguiente hora de lectura programada. Si la manga no se desinfla, retírela y siga las instrucciones a continuación para apagar el monitor. Los siguientes pasos también deben usarse si necesita suspender temporalmente las lecturas de la presión arterial para bañarse o ducharse.

Para apagar el monitor: Mantenga presionado el botón Acción (Action) durante 3 segundos.

1. Aparecerá un mensaje en la pantalla del monitor pidiéndole que confirme su decisión de apagar la unidad.
2. Presione una vez el botón que tiene la flecha hacia abajo para resaltar la opción "S".
3. Presione una vez el botón Acción para confirmar la selección y la unidad se apagará. Espere a que la manga se desinfla.



Para Prender y Volver a Tomar Las Lecturas:

1. Vuelva a colocarse la manga en el brazo como se describe a continuación en “Reemplazo de la manga para tomar la presión arterial”.
2. Mantenga presionado el botón de acción durante 3 segundos para volver a encender la unidad. Un pequeño pito confirmará que la unidad se ha encendido.
3. Espere aproximadamente 10 segundos y luego presione el botón de acción. La manga se inflará y el monitor tomará una lectura de la presión arterial.
4. La unidad volverá automáticamente a tomar las lecturas.
5. Si la unidad no se enciende o no toma una lectura de la presión arterial, comuníquese con un miembro del personal del estudio para recibir instrucciones.

Para Volver a Ponerse la Manga para Tomar la Presión Arterial Después de Quitársela:

1. Extienda el brazo con la palma de la mano hacia arriba.
2. La manga estará dentro de una cubierta suave y no debe quitarse de la cubierta. Envuelva la manga alrededor de su brazo con el tubo apuntando hacia el hombro.
3. Apunte la flecha en la manga hacia el centro de su brazo cerca de la parte de adentro de su codo como se muestra en la imagen (y por encima del lugar que le mostró el/la asistente del estudio MESA). Apriete la manga para que quede ajustada y se quede en su lugar, pero no demasiado apretada.
4. Lleve el tubo detrás de su cuello y bájelo por el otro lado de la parte delantera de su cuerpo, hacia la cintura.
5. Mantenga presionado el botón de acción redondo ubicado en la parte frontal del monitor durante 3 segundos hasta que se escuche un pequeño pito. El monitor se encenderá en 7 segundos.
6. Presione el botón de acción redondo para inflar la manga y comenzar las lecturas.



Recuerde: Queremos las lecturas de las presiones arteriales de cuando usted esté **despierto(a) y dormido(a)**, por lo que es importante usar el monitor **durante 24 horas. SIN EMBARGO, no use el monitor cuando se bañe o se duche. Siga las instrucciones para suspender las lecturas y recuerde volver a encender el monitor después de bañarse o ducharse.**

Cuando termine de usar el monitor, quíteselo y siga las instrucciones para apagar el monitor. Siga las instrucciones proporcionadas por el personal del estudio para devolver el monitor.