

microlife[®]

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

POR FAVOR, LEA ANTES DE COMENZAR



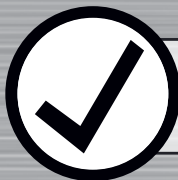
Siéntese en silencio durante 5 minutos antes de tomar su medición.



Evite comer, fumar o cualquier forma de el esfuerzo antes de tomar su medición.



No flexionar sus músculos durante la medición.



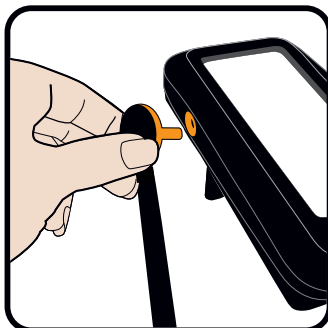
Siempre medir utilizando la misma muñeca.

PREGUNTAS? 1-800-568-4147

SIGA ESTOS PASOS PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS

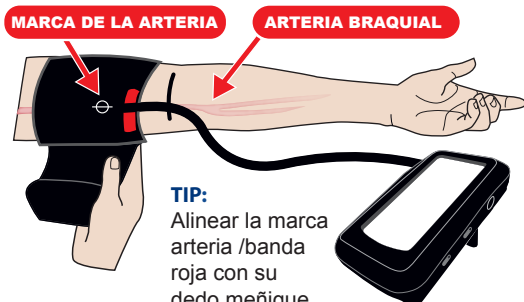
1

Asegúrese de que el tubo del brazalete está bien conectado al monitor.



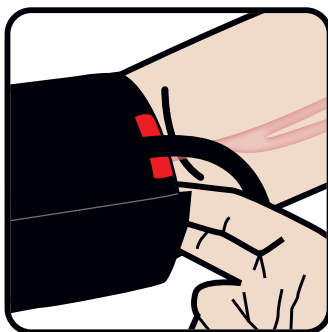
2

Deslice el brazalete sobre el brazo izquierdo como se muestra sobre la piel desnuda aprox. ½" por encima del codo. Alinear la marca de la arteria y el tubo a la arteria braquial (brazo interior). El brazalete se adapta a la mayoría de bíceps 8.7" - 16.5".



3

Apretar el brazalete hasta que esté apretado contra el brazo, pero no demasiado apretado. Usted debe ser capaz de colocar 2 dedos entre el brazalete y su brazo.



4

Mientras está sentado, oprima el botón de inicio. Absténgase de hablar y permanezca inmóvil, con el brazo relajado, durante la medición.

PREGUNTAS? 1-800-568-4147

PREGUNTAS FRECUENTES

P ¿Qué significan mis números de medición de la presión arterial?

R La presión arterial está determinada por el centro circulatorio del cerebro y se compone de dos números:

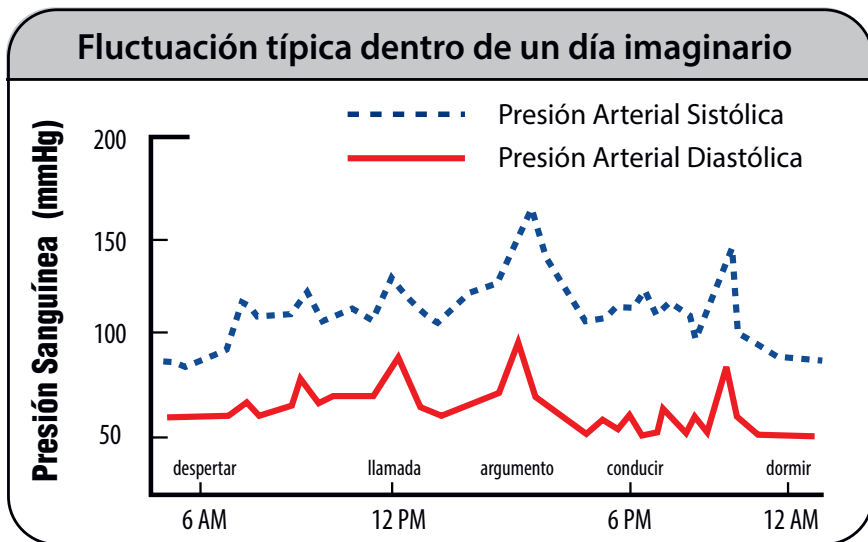
Sistólica (el primer número): muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae (bombea).

Diastólica (el segundo número): muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón reposa (entre latidos).

Además de la presión arterial, es importante controlar el pulso o la el número de veces que late un corazón en un minuto.

P Mi presión arterial varía. ¿Cómo sé cuál es mi verdadera presión arterial?

R Así como un vídeo de lapso de tiempo muestra más que una instantánea, el promedio de varias mediciones, obtenido durante varios días en condiciones similares, es la mejor manera de determinar con precisión su presión arterial. Es vital medir su presión de manera constante y regular para administrar mejor su salud. Vea la tabla de abajo para la variación diaria.



TIP: Si todavía siente que sus resultados no son exactos, no hay necesidad de devolver el monitor. En cambio, llame a 1-800-568-4147 para obtener ayuda.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

P ¿Por qué mis lecturas de presión arterial son diferentes a las del consultorio de mi médico?

R La presión arterial es un parámetro corporal variable que fluctúa durante todo el día. Para comparar sus niveles de presión, debe tomar medidas diarias en situaciones comparables. Asegúrese de sentirse relajado y de que su entorno no le moleste. Además, verificar el ajuste del brazalete adecuado, opresión y la alineación a la arteria. Si aún necesita ayuda, llame a 1-800-568-4147.

Lecturas superiores: Muchos experimentan lo que se llama "hipertensión de bata blanca" cuando medido por un médico. Hipertensión de bata blanca se refiere a la presión arterial que se eleva por encima de su nivel habitual, cuando se mide en un entorno clínico, como la oficina de un médico. Se llama así por el uniforme bata blanca típica usada por los proveedores de atención de la salud.

¿CÓMO PUEDO ASEGURAR UNA MEDICIÓN PRECISA?

1

Mida siempre con el mismo brazo, a la misma hora del día.

2

Evite comer, fumar o cualquier forma de esfuerzo antes de tomar su medida.

3

Asegúrese de que su vejiga esté vacía.

Una vejiga llena puede aumentar la presión sistólica entre 10 y 15 mmHg.

4

Asegúrese de que la ropa no interfiera con el puño.

Un brazalete sobre la ropa puede elevar la presión sistólica en 40 mmHg.

5

Siéntese tranquilamente en una mesa con los dos pies apoyados en el suelo, evitando moverse y hablar durante una medición.

Si habla, se puede aumentar la presión sistólica entre 10 y 15 mmHg.