
Medir su presión arterial en casa

Time Stamp	Script
00:00	Su corazón afecta a todo su cuerpo, de la cabeza a los pies. Cuando su corazón trabaja más de lo que debería, puede hacer que se sienta mal y puede provocar afecciones médicas graves como un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Pero hay buenas noticias...
00:15	Puede reducir su riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular controlando su presión arterial. Hay muchos pequeños pasos que puede tomar para controlar su presión arterial. Un paso rápido y fácil es medir su presión arterial en casa y compartir esos números con su equipo de atención médica.
00:36	Si está interesado en medir su propia presión arterial, hable con su equipo de atención médica o farmacéutico para ver si tienen recomendaciones sobre monitores de presión arterial para el hogar. Por ahora, echemos un vistazo a cómo obtener mediciones precisas de la presión arterial desde casa.
00:54	Obtener mediciones precisas de la presión arterial comienza con un poco de planificación. Elija una hora constante del día para tomar su presión arterial. Piense en un momento en el que está a menudo en casa y que sea fácil de recordar.
01:09	Tomar su presión arterial a la misma hora lo ayuda a encontrar patrones en los números de su presión arterial.
01:16	¡Obtener una medición precisa de la presión arterial comienza antes de sentarse a tomar su presión arterial!
01:23	Evite el ejercicio, fumar, la cafeína y el alcohol durante 30 minutos antes de medir su presión arterial.
01:31	Use el baño antes de tomarse la presión arterial, ya que esto también puede afectar su lectura.

01:37	Cuando sea el momento de comenzar, querrá elegir un buen lugar para tomarse la presión arterial, en algún lugar con una silla que apoye su espalda y una mesa para apoyar su brazo a la altura del corazón.
01:49	Coloque su monitor de presión arterial sobre la mesa, luego coloque el manguito de presión arterial en su brazo desnudo, justo por encima de donde se dobla el codo.
01:59	Su monitor puede venir con instrucciones específicas sobre cómo alinear el manguito correctamente. De lo contrario, verifique que el tubo esté bajando por el interior de su brazo.
02:11	Siéntese en su silla para que su espalda esté apoyada, con las piernas sin cruzar y ambos pies apoyados en el suelo.
02:19	Apoye el brazo sobre la mesa para que el manguito esté a la altura del corazón.
02:24	Ya está en condiciones de empezar, pero deberá esperar tranquilamente 5 minutos antes de encender su monitor de presión arterial.
02:32	Después de que hayan pasado cinco minutos, puede seguir las instrucciones de su dispositivo para comenzar la medición.
02:39	Mientras el dispositivo está en funcionamiento, quédese quieto, no mire el monitor, mantenga el brazo apoyado a la altura del corazón y no hable.
02:48	Podrá saber cuándo ha terminado la medición, porque el manguito se desinflará.
02:53	¡Eso es todo! Este listo para registrar su presión arterial. Mire su monitor de presión arterial para encontrar los dos números más grandes. Deben estar señalados con "S Y S" o "Systolic" (Sistólica) y "D I A" o "Diastolic" (Diastólica). Anote estos dos números en su monitor de presión arterial.

03:14	Es posible que su monitor no se parezca al que está viendo aquí. Está bien. Si necesita ayuda para leer su monitor, puede preguntarle a su equipo de atención o entrenador.
03:26	¡Recuerde llevar su medidor de presión arterial con usted cuando visite a su proveedor de atención médica! Al mostrar los números de su presión arterial que se tomó en su hogar a su equipo de atención los ayudará a entender cómo está usted y si necesita cambios en su plan de atención.
03:42	También puede compartir cualquier cosa que haya notado sobre lo que podría estar afectando los números de su presión arterial.
03:49	Usted tiene derecho a ser parte activa de su equipo de atención médica y medir su presión arterial, es una forma importante y contundente de ser parte de ese equipo.
04:00	Las personas que se miden su propia presión arterial tienen más éxito con el control de la presión arterial, que aquellas que solo se controlan la presión arterial en una clínica.
04:10	Sea proactivo, comparta sus números y haga preguntas. ¡La atención médica funciona mejor cuando usted y su equipo de atención trabajan juntos!