

# Su presión: contrólela • sépala • informe de ella

La presión de una madre es un indicador importante durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. La presión durante el embarazo determina cómo se tratará el embarazo, informa del momento del parto e indica posibles riesgos y complicaciones para la madre y para el bebé, como la preeclampsia y el síndrome HELLP (hemólisis, aumento de las enzimas del hígado y recuento bajo de plaquetas), durante el embarazo e inmediatamente después de este.

## CONTRÓLESE la presión en casa

Tómese la presión al menos 2 veces por día: una por la mañana y otra por la noche. Registre todos los resultados.

### Antes de tomarse la presión

Vaya al baño.



Siéntese quieta de 3 a 5 minutos.



Por 30 minutos,  
NO DEBE



fumar



comer



tomar  
medicamentos



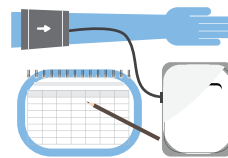
consumir  
cafeína



hacer  
ejercicio

### Cómo tomarse la presión

- Siéntese derecha con el brazo apoyado a la altura del corazón y coloque el manguito en el brazo izquierdo descubierto, arriba del codo.
- No cruce las piernas, y apoye los pies en el piso.
- Ajuste el manguito en el brazo y asegure el cierre de velcro.
- Presione START (Comenzar). El manguito se inflará, le apretará el brazo y luego se desinflará. Respire con normalidad, no hable, quédese sentada y quieta, y relájese.
- Registre sus valores dos veces por día.



## SEPA su presión

Presión sistólica (número de arriba)		Presión diastólica (número de abajo)	
Menor de 140	y	Menor de 90	Normal (pero sigue monitoreando)
de 140 a 159	o	de 90 a 109	Llame a su proveedor de atención médica
Mayor de 160	o	Mayor de 110	Busque atención médica de inmediato

## INFORME de su presión

- Hable sobre su registro de presión en todas las citas prenatales y de posparto.
- Si sus valores están en las zonas amarilla o roja, actúe de inmediato. No espere hasta ir a una cita programada.

