

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



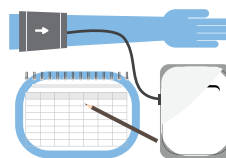
consumir
cafeína



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.



The Cuff Kit

Instrucciones y registro de presión

Su nombre:

Tómese la presión 2 veces por día: una por la mañana y otra por la noche, o según la recomendación de su proveedor de atención médica. Registre todos los resultados abajo.

Fecha	Hora	Presión sistólica/diastólica	Frecuencia del corazón (pulso)	Fecha	Hora	Presión sistólica/diastólica	Frecuencia del corazón (pulso)
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	
		/				/	

Cómo conseguir ayuda (registre la información de contacto local aquí)

Hay formularios en blanco, un video instructivo y otros recursos en www.preeclampsia.org/blood-pressure.

AVISO SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA: Este programa, así como el material y los servicios relacionados, no es una práctica de recomendación, diagnóstico ni tratamiento médicos. La calidad de un control en casa depende del método y del equipo. Siempre hable con su proveedor de atención médica para recibir diagnóstico y tratamiento, incluyendo sus necesidades médicas específicas. Si tiene o sospecha que tiene un problema o condición médicos, comuníquese con un profesional de atención médica calificado de inmediato. Si está en los Estados Unidos y tiene una emergencia médica, llame al 911 o pida ayuda médica de emergencia de inmediato.

