

Monitor Ambulatorio de Presión Arterial

Tu presión arterial está alta hoy. Necesitamos más información para saber si es un problema que necesite tratamiento.

No te preocupes. Muchas personas tienen la presión arterial más alta en el consultorio de su médico que en el hogar.

Es por eso que tu médico quiere que uses un monitor ambulatorio de presión arterial.

"Ambulatorio" básicamente significa "caminar", así que usa esto durante todo tu día normal.

Esto nos dará una mejor idea de cuál es tu presión arterial durante un día normal.

Te diremos todo lo que necesitas saber. ¡Y hicimos este folleto para ayudarte!

Tu médico quiere que uses esto continuamente durante las próximas 24 horas.

Primero, toma nota de la hora cuando encendemos tu monitor y manténlo encendido durante 24 horas hasta mañana a la misma hora.

El monitor está programado para tomar tu presión arterial cada 20 minutos durante el día y una vez por hora por la noche.

Mostrará la primera lectura, y tal vez algunas más, pero después de eso, el monitor podría mostrar solo la hora. O aparecer completamente en blanco. ¡Esto es normal! No queremos que te preocupes si los números son muy altos o muy bajos.

Realmente no importa si estás de pie, sentado, o acostado cuando se toma la lectura de presión arterial. Solo quédate quieto cuando sientas que el manguito comienza a apretarse.

Eso significa que debes dejar de hablar y dejar de hacer lo que estés haciendo, incluso jugar videojuegos.

Y trata de recordar no cruzar las piernas, porque eso también puede afectar la lectura.

A tu médico le gustaría que completes este formulario de registro de 24 horas.

Debes escribir a qué hora te vas a dormir y a qué hora te despiertas.

Asegúrese de anotar las horas en que realmente se duerme y se despierta, o lo más cerca que pueda de adivinar, y no las veces que se acuesta y sale de la cama.

Pregúntale a un adulto si necesitas ayuda para completar las secciones.

En la sección "actividades", haz un seguimiento de lo que haces durante el día, especialmente las actividades que podrían elevar tu presión arterial, como jugar videojuegos o actividad física.

¡Más información siempre es mejor que menos!

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Monitor Ambulatorio de Presión Arterial

En la sección de "medicamentos", infórmanos de cualquier medicamento tomado durante el período de 24 horas.

Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre. Anota el nombre del medicamento, la dosis y la hora que lo tomaste.

Y si no tomaste ningún medicamento, no dejes la sección en blanco. Escribe "NINGUNO" para que el médico este seguro.

Y recuerda, el monitor debe estar seco, por eso no deportes acuáticos, baños o duchas durante las próximas 24 horas.

Devuelve el monitor, el brazalete, el estuche y el registro dentro de los 5 días.

Haz un seguimiento con el médico que ordenó la prueba. Los resultados deben estar listos en tres semanas después de la devolución del monitor.

Y recuerda, si sigues todas las instrucciones, con suerte no tendrás que volver a hacerlo.