



# Cómo tomar mediciones de la presión arterial digitales para el MMM17



**15 minutos antes de que se le tome la presión, la persona no puede...**

**FUMAR**



**TOMAR ALCOHOL**



**TOMAR BEBIDAS CON CAFEÍNA\***

**\* Esto incluye las bebidas de cola y otras bebidas gaseosas como el Red Bull, así como también el té y el café.**



**La postura de la persona es importante.  
Tiene que estar sentada en una silla con la espalda apoyada.**



**La postura de la persona es importante.  
Tiene que estar sentada en una silla con la espalda apoyada.**



**El participante no puede tener las piernas colgando, ni cruzadas;  
las piernas van apoyadas en el piso.**



**La longitud de la bolsa inflable del aparato debe cubrir el 80% de la circunferencia del brazo.  
Las personas más grandes y musculosas, con brazos más gruesos, necesitan una bolsa inflable más grande.**



**Coloque el borde inferior del manguito una pulgada (2,5 cm) por encima del doblés interno del codo. Cierre el manguito y luego pegue el velcro.**

**Ahora deje que la persona descanse CINCO MINUTOS con el manguito puesto en el brazo antes de tomar la primera medición.**

**No le hable, ni deje que hable con nadie más o se mueva de la silla.**



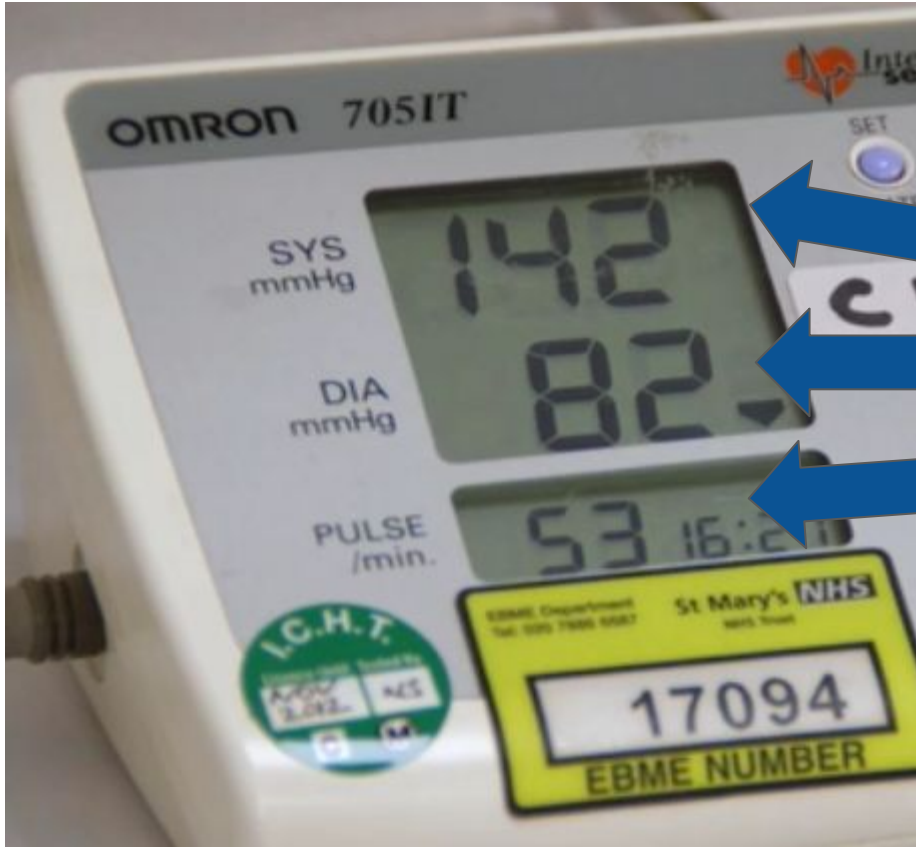


Después de que el participante esperó sentado tranquilo cinco minutos...

Encienda el aparato automatizado...



...y comience con la primera medición de la presión arterial.



El manguito se inflará y después se desinflará Lentamente antes de que la pantalla muestre...

El resultado de la presión sistólica

El resultado de la presión diastólica

El ritmo cardíaco

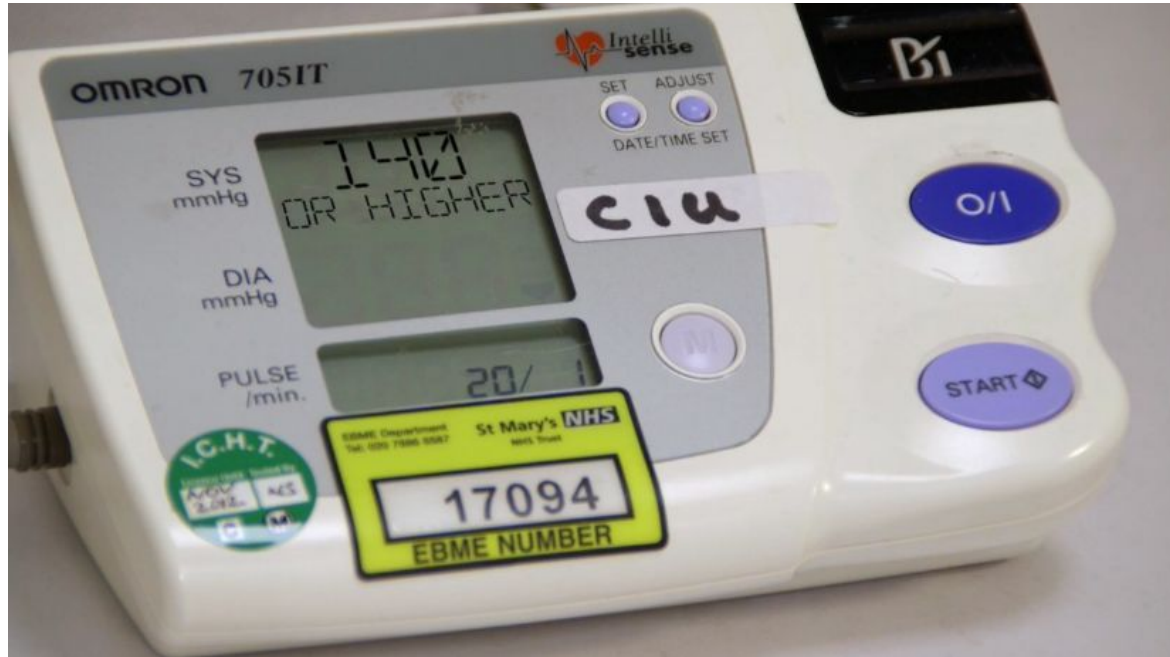


**Anote los resultados de la presión sistólica y diastólica, y del ritmo cardíaco en la aplicación MMM17.  
Si no tiene acceso a la aplicación, complete el documento que proporcionamos. Puede completarlo en una laptop o tablet sin conexión o utilizar una copia en papel del documento.  
Para descargar la aplicación y el documento, diríjase a [www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com).**

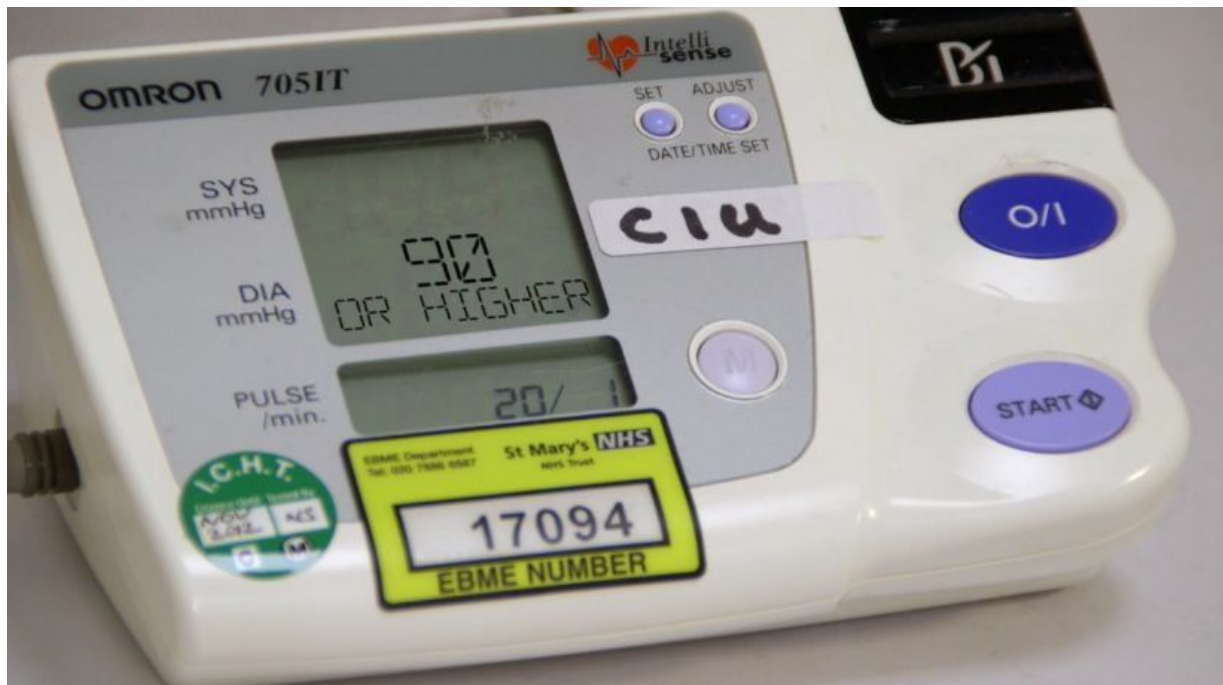


**Tome dos mediciones más de la presión arterial y el ritmo cardíaco y registre los resultados en la aplicación MMM17 o el documento. La persona debe quedarse sentada sin moverse durante 1 minuto entre la primera y la segunda medición, y entre la segunda y la tercera medición.**

**Después de terminar con las tres mediciones y registrar los resultados en la aplicación o el documento que proporcionamos, quítele el manguito al participante para completar el proceso.**



**Si el promedio de los tres resultados de presión arterial SISTÓLICA es de 140 o mayor, la persona tiene presión arterial alta (hipertensión).**



**Si el promedio de los tres resultados de presión arterial DIÁSTOLICA es de 90 o mayor, la persona tiene presión arterial alta (hipertensión).**

**Si la persona tiene hipertensión, entréguele una copia de Los 10 consejos claves del MMM17 y explíquele qué significan los resultados que obtuvo con ayuda de la hoja informativa sobre hipertensión.**



**Este paso es optativo y depende del material del MMM17 con el que cuente en el centro de medición...**

**Puede anotar los resultados en la tarjeta de resultados del MMM17 y dársela al participante para que se los lleve al médico cuando lo vea.**



[www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com)

**Sociedad Internacional de Hipertensión, 8 Waldegrave Rd, Teddington, TW11 8HT, UK**