

# Conozca sus Números

Prevenga ataques cerebrales al observar su presión arterial

## Diario de Presión Arterial de COMPASS

Nombre: \_\_\_\_\_

Mi objetivo de presión arterial en casa es: \_\_\_\_/\_\_\_\_

- Monitor de brazo  
 Monitor de muñeca

Mi presión arterial se toma poniendo la manga en mi brazo izquierdo / brazo derecho (*encasille uno*).

¡Verifique posición!



- ✓ Espalda apoyada
- ✓ Pies planos en el piso
- ✓ Centre la manga al nivel del corazón



**COMPASS**

COMPREHENSIVE POST-ACUTE STROKE SERVICES

## Cosas a recordar sobre su monitor de presión arterial en casa:

- Tómese la presión arterial (siglas en inglés, BP) al menos 3 veces por semana. COMPASS recomienda tomar la BP una vez al día. Tome algunas BP a primera hora en la mañana, antes de tomar ninguna medicina y tome algunas BP en la tarde o noche.
- Es MUY importante traer su diario de BP a cada visita al doctor.
- Es MUY importante tomarse su BP sentado, después de 5 minutos en reposo, con su espalda apoyada y sus pies planos en el piso. La **posición importa** ya que de otro modo puede tener numero falsos muy altos o muy bajos.

(vea un video corto para repasar la posición correcta en: <http://tinyurl.com/BPInstructions>)

- Recuérdele a su proveedor que usted está en el Estudio COMPASS.

## Valores de alerta cuando sus números puedan estar muy altos / bajos

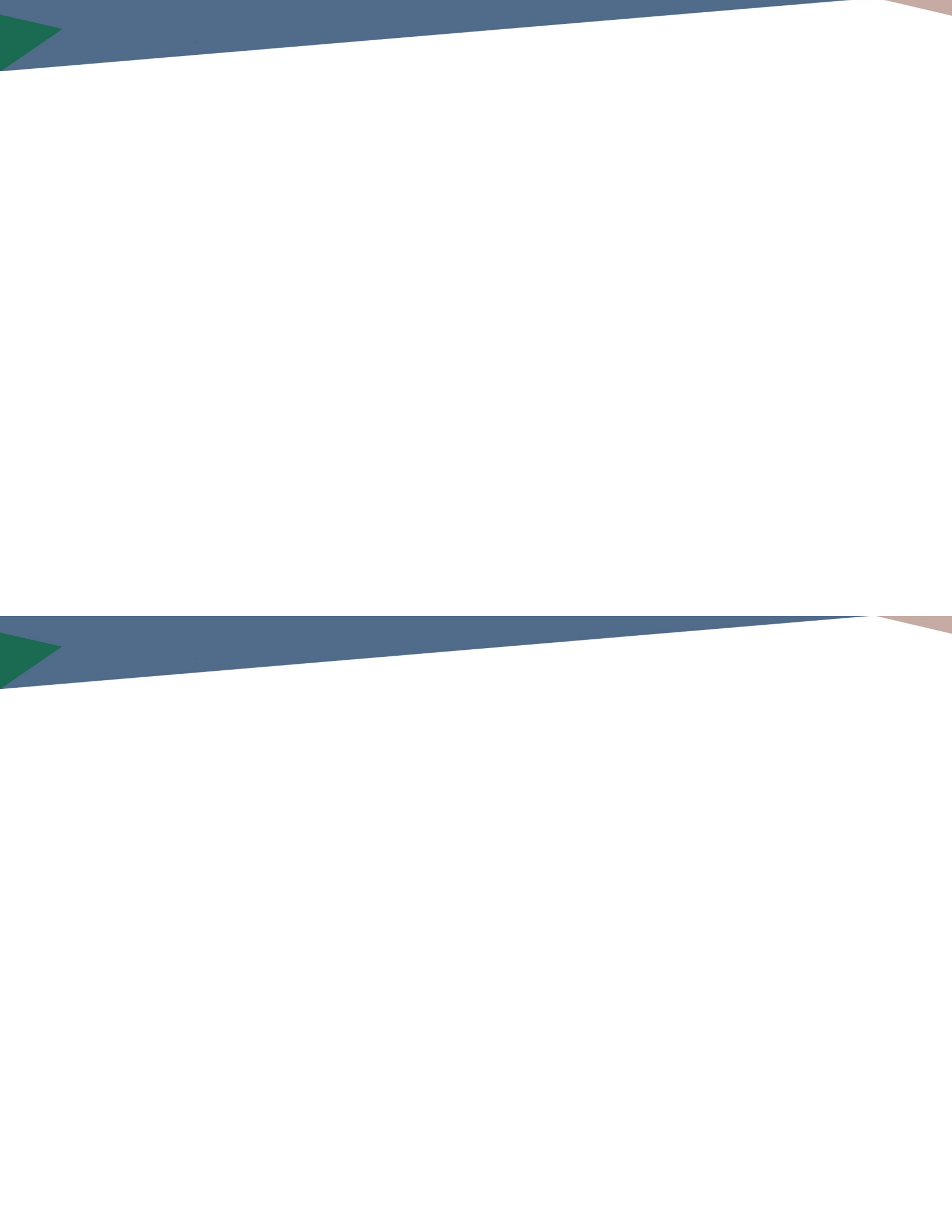
Algunos proveedores de salud le dicen a sus pacientes que llamen si la presión les sube o baja demasiado. Sólo usted y sus proveedores pueden figurar los valores exactos de “alerta”, pero aquí tiene algunas guías generales.

Al observar su presión arterial, si le sale una lectura con número de arriba (sistólica) de 180 mm Hg o más, o lectura con número de abajo (diastólica) de 110 mm HG o más, espere un par de minutos y vuelva a tomársela.

Si la lectura todavía está a ese nivel o más alta, deberá llamar a su proveedor inmediatamente y posiblemente buscar tratamiento médico de emergencia inmediato. Si no tiene acceso a servicios médicos de emergencia (siglas en inglés, EMS), alguien debe llevarle al hospital inmediatamente.\*

\*Este texto está modificado de: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings\\_UCM\\_301764\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp)







Lectura 1		Lectura 2		Lectura 3		Notas (suyas o de su proveedor)
Fecha y BP	Pulso	Fecha y BP	Pulso	Fecha y BP	Pulso	
3/1/2016 @ 2PM 132/85	81	3/3/2016 @ 8 AM 130/80	70	3/5/2016 @ 10 PM 126/80	72	Medicamento cambiado a 100 mg, 2 veces / día