

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de
la creatividad.

Compre un monitor que pase la prueba

Existen decenas de monitores de presión arterial para el hogar en el mercado. Puede comprar uno bueno en su farmacia local o una tienda de departamentos entre \$40 y \$100.

La Asociación del corazón de Estados Unidos (American Heart Association) recomienda el tipo de monitor con manga que se ajusta alrededor de su brazo. Los que se ajustan a su muñeca o a uno de sus dedos no son tan exactos. No todos los monitores de presión arterial para el hogar pasan la prueba de exactitud y confiabilidad. Las organizaciones dabl® Educational Trust, British Hypertension Society, y la Consumers Union® (que publica los reportes para el consumidor *Consumer Reports*) han realizado evaluaciones independientes. Todos han publicado su lista de máquinas confiables.

¡Hágalo correctamente!

- Además de usar un monitor para presión sanguínea de la manera correcta, he aquí otros consejos que le ayudarán a obtener las mediciones más exactas de su presión sanguínea:
- Si fuma o bebe café, espere por lo menos 30 minutos después de haber fumado o haber tomado una taza de café antes de tomarse la presión sanguínea.
- Siéntese tranquilo durante unos minutos antes de empezar.
- Después de tomar su presión arterial, relájese durante un minuto y hágalo de nuevo.
- Al principio, tómese la presión sanguínea dos veces al día durante una semana. Las mejores horas del día son temprano en la mañana, antes de haberse tomado las pastillas para la presión arterial, y luego de nuevo en la noche. Después de haber hecho esto durante una semana, una o dos veces por mes, o lo que le recomiende el médico, está bien.
- No se asuste si una de dos lecturas es más alta que lo normal. La presión sanguínea cambia durante el día, a veces de un minuto a otro. La tendencia es lo importante.
- Finalmente, comparta los resultados con su médico.

Recursos

Consumer Reports estableció el monitor Omron de la serie10, BP786 (\$75) como el monitor para el brazo mejor clasificado en la edición de mayo de 2015 de la revista *Consumer Reports*. Esta revista presenta una lista completa. Los suscriptores pueden obtener acceso a la lista en línea.

Información proveniente de: Harvard Health Publications (Harvard Medical School)

