



# Contrólela. Sépala. Informe de ella.

## CONTROLE

### Antes de Tomar Su Presión Arterial

Use el baño.



Siéntese en silencio de 3-5 minutos.



Dentro 30 Minutos NO



fumar



comer



tomar  
medicina



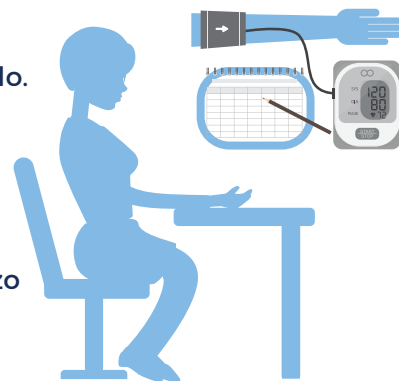
tener  
cafeína



hacer  
ejercicio

### Tomando Su Presión Arterial

- ✓ 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 números

menos  
que  
140  
90

Normal (pero sigue monitoreando)

entre  
140-159  
90-109

Llame a su proveedor de  
atención médica.

160  
110  
o más

Busque atención médica de  
inmediato.



La presión de una madre es un indicador importante durante el embarazo y después del nacimiento del bebé porque...

- ✓ determina cómo se tratará el embarazo,
- ✓ informa del momento del parto,
- ✓ 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.

Si su número máximo (sistólico) o inferior (diastólico) está fuera del rango normal, tome medidas.

## INFORME



- ✓ 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.



[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)