

Monitorear su peso, presión arterial y frecuencia cardíaca

Si tiene insuficiencia cardíaca, es muy importante que monitoree su peso, presión arterial y frecuencia cardíaca cada día. Siga estos consejos para medir de manera correcta estos tres valores y anótelos en su registro diario.

Preste atención al aumento de peso

Si tiene un diagnóstico de insuficiencia cardíaca, es importante que le preste mucha atención a su peso. Un aumento repentino de peso podría indicar que la insuficiencia cardíaca está empeorando y que se está acumulando líquido en el cuerpo. Pesarse a diario puede ayudarlos a usted y a su equipo de atención médica a manejar mejor la insuficiencia cardíaca.

Cómo llevar un control de su peso

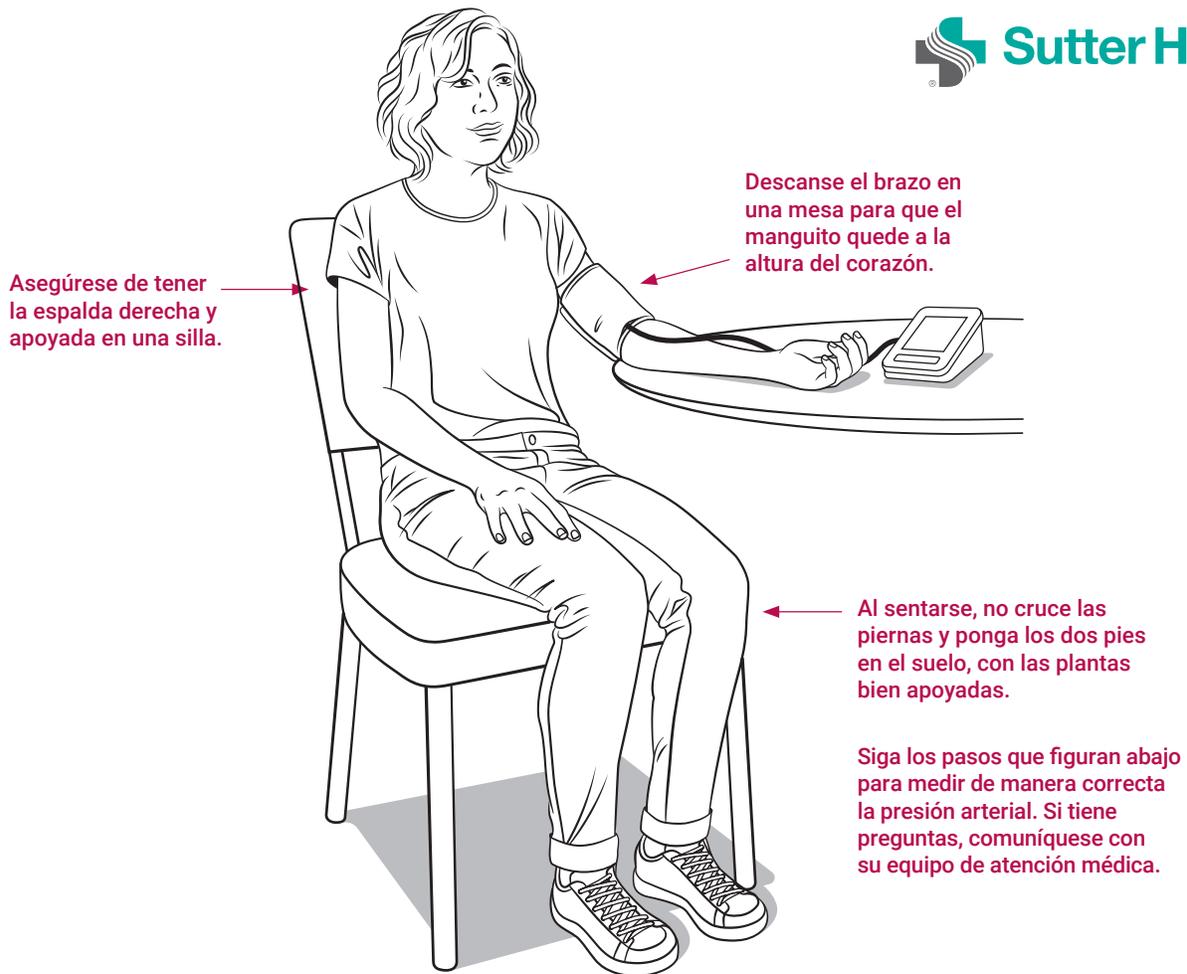
- Pésese en la misma balanza, todos los días aproximadamente a la misma hora.
- Pésese por la mañana, después de ir al baño y antes de desayunar.
- Vista la misma cantidad de ropa cada vez que se pese. No use zapatos.
- Registre su peso en un calendario o una planilla de control. Lleve sus registros de peso a las citas médicas.
- Si aumenta de peso de manera repentina (más de 2 o 3 libras en un día o más de 5 libras en una semana), llame a su médico.

Monitoree su frecuencia cardíaca

Para medir la frecuencia cardíaca se cuenta la cantidad de latidos del corazón en un minuto. Su frecuencia cardíaca es más baja cuando está en reposo y más alta cuando está activo o haciendo ejercicio. Utilice su monitor de presión arterial o de frecuencia cardíaca para controlar su frecuencia cardíaca cada día.

Monitoree su presión arterial

Cuando se tiene insuficiencia cardíaca, la presión arterial puede ser baja o alta. Si su presión arterial es alta, bajarla reducirá el esfuerzo que debe hacer su corazón y ayudará a que esté más saludable. La presión arterial baja puede hacer que se sienta mareado o cansado. Por este motivo, es importante que controle correctamente su presión arterial. Hable con su médico sobre cómo afecta la presión arterial su insuficiencia cardíaca. Al dorso de este folleto encontrará instrucciones paso a paso sobre cómo elegir un monitor de presión arterial y tomarse la presión arterial de manera correcta.



Cómo elegir un monitor de presión arterial de uso doméstico

Compre un monitor con manguito de brazo. La mayoría de las farmacias venden monitores de presión arterial (tensiómetros) automáticos, como Omron®, A&D y Microlife®. No compre un tensiómetro de muñeca o dedo, ya que no son tan exactos. Si tiene preguntas, consulte al farmacéutico.

Asegúrese de que el manguito de brazo se ajuste bien. Antes de comprar un monitor de presión arterial, mida su brazo para asegurarse de que el manguito se ajustará bien. Utilice una cuerda o una cinta métrica para medir la circunferencia (la parte más grande) del antebrazo, a mitad de camino entre el codo y el hombro. La mayoría de los monitores de presión arterial indican el rango de circunferencia de brazo en la caja. Seleccione el tamaño adecuado según la medida de su brazo.

Asegúrese de que el monitor funcione correctamente. Cuando lo compre, y luego una vez al año, tráigalo para que su equipo de atención médica lo revise. Además, traiga su monitor para que lo revisemos si los valores que obtiene en su hogar suelen tener una diferencia de 10 mmHg (más altos o más bajos) con los valores que obtiene en las visitas médicas.

Mida su presión arterial de manera correcta

1. Tómese la presión en el mismo lugar y a la misma hora. Un buen momento para hacerlo es por la mañana, antes de tomar medicamentos, y por la noche antes de cenar.
2. No beba cafeína (como café), haga ejercicio o fume durante al menos 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
3. Vaya al baño y vacíe la vejiga antes de sentarse.
4. Siéntese cómodo, con las plantas de los dos pies apoyadas en el suelo, durante cinco minutos antes de tomarse la presión arterial. Siéntese con la espalda derecha y bien apoyada (por ejemplo, en una silla de comedor en vez de un sofá).
5. Descanse el brazo sobre la mesa para que el manguito esté más o menos a la misma altura del corazón (la mitad del pecho). A menos que le indiquen otra cosa, puede usar cualquier brazo, pero use el mismo brazo cada vez.
6. Envuelva el manguito alrededor del antebrazo desnudo (no por encima de la ropa). Coloque la parte inferior del manguito directamente arriba del pliegue del codo.
7. No hable ni haga otras actividades mientras se esté tomando la presión arterial.
8. Lleve un registro de todas las mediciones.

