

Control de la presión arterial y los líquidos

La diálisis lo ayuda a sentirse de la mejor manera al eliminar el exceso de líquido de la sangre. La hipertensión arterial puede ser un signo de acumulación de líquidos, por lo que resulta importante controlar la presión arterial diariamente en el hogar.

Consejos para medir la presión arterial en el hogar

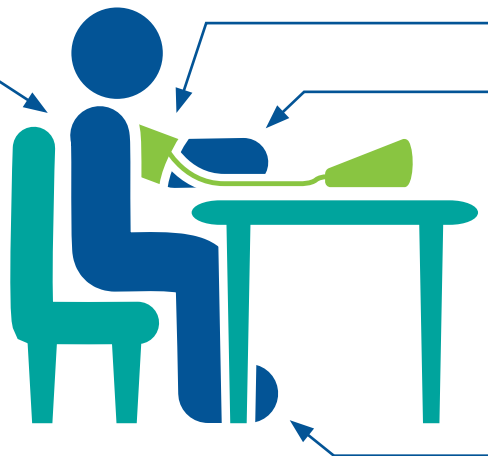
- /// Evite el consumo de cafeína, tabaco y alcohol y hacer ejercicio durante 30 minutos antes de medirse la presión arterial.
- /// Vacíe la vejiga antes de medirse la presión arterial.
- /// Repita la lectura después de transcurrido un minuto. Anote las lecturas tomadas.
- /// Mida la presión arterial a la misma hora, todos los días.

Los valores de su presión arterial y los líquidos

Las mediciones de la presión arterial constan de dos valores. El valor superior (sistólico) mide la presión que la sangre ejerce cuando el corazón late. El valor inferior (diastólico) mide la presión entre latidos.

Infórmele a su equipo de cuidado si su presión sistólica es superior a 140 o inferior a 100. Un valor elevado puede significar que tiene un exceso de líquido y un valor bajo podría indicar que se ha eliminado demasiado líquido.

Siéntese erguido con la espalda derecha.



La manga del tensiómetro debe colocarse en el brazo a la altura del corazón.

Relaje la mano.

Siéntese cómodamente en una silla con los pies apoyados en el suelo.



CONOZCA SUS VALORES

Mídase la presión arterial a diario e infórmele a su equipo de cuidado cuando estos valores cambien.