

INSTRUCCIONES PARA MEDIRSE LA PRESION ARTERIAL POSPARTO

- **Antes** de medirse la presión arterial, por favor:
 - No fume, no haga ejercicio, ni tome bebidas con cafeína o alcohol dentro de los 30 minutos de medición.
- **Planifique** para medidas correctas:
 - Use la manga de presión arterial que se le dio.
 - Mídase la presión dos veces con intervalos de 5 minutos en las mañanas, y otra vez en las noches.
 - Registre todos los resultados en su registro.
- **Durante** la medida de presión, por favor:
 - Siéntese tranquila y no hable.
 - Trate de relajarse. Respire profundamente mientras está sentada en la silla.
 - Descanse su brazo cómodamente sobre una superficie plana a nivel del corazón.
 - Siéntese en una silla con los pies planos en el piso, y la espalda derecha y apoyada en el respaldo.

Pautas Para La Presión Arterial Posparto

Categoría de la presión arterial	SISTOLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTOLICA mm Hg (número de abajo)
Normal	Menos de 140	Y	Menos de 90
Elevada (Leve)	140-159	Y	90-109
Elevada (SEVERA)*	160 o más alta	O	110 o más alta

**Si tiene la presión arterial MUY ELEVADA, comuníquese con su clínica de embarazo durante el horario normal de atención, o con el operador de UNC al (984) 974-1000 durante las noches y los fines de semana y solicite hablar con el obstetra de guardia para obtener más orientación.*