

# Acercas de su nuevo monitor

**¡No se requiere configuración!** Su monitor de presión arterial ya está conectado a su cuenta de Omada a través de una red celular. Las lecturas de la presión arterial (BP) que incluyen la fecha y la hora en que se tomaron, se sincronizarán automáticamente.

Después de que el programa comience, puede ver sus lecturas en su página de Progreso de Omada.



## Comprender su presión arterial con la ayuda de su especialista

Una vez que comience el programa, su especialista:

- Revisará sus lecturas de presión con usted (su especialista abordará las lecturas de picos o descensos extremos)
- Lo ayudará a entender cómo la dieta y la actividad pueden estar afectando sus lecturas de presión
- Lo ayudará a medida que usted desarrolla hábitos para reducir la presión arterial
- Le indicará que se comuniquen con su doctor principal, según sea necesario

## Consejos para lecturas precisas

### Antes de la medida

- Evite comer, hacer ejercicio o tomar cafeína, alcohol o nicotina durante 30 minutos.
- Siéntese tranquilamente durante 5 minutos.
- Si está tomando medicamentos para la presión arterial, mida antes de tomar su dosis.

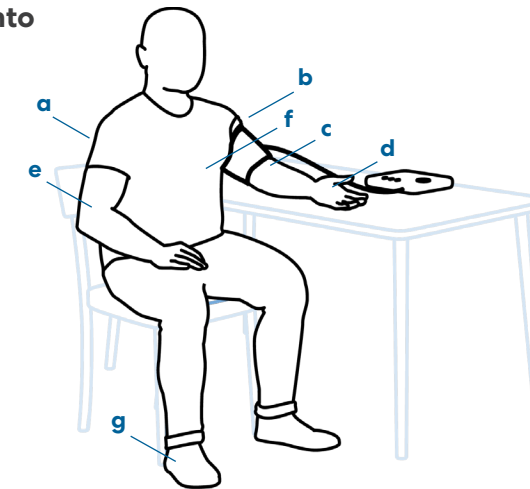
### Durante la medida

- Asegúrese de tener la vejiga vacía.
- Evite la conversación o los dispositivos digitales.



Es fundamental que el brazalete se ajuste correctamente. Si no está seguro de si le queda bien el brazalete, vaya a [www.omadahealth.com/bp-monitor](http://www.omadahealth.com/bp-monitor). También puede llevar su brazalete con usted a su próxima cita con el médico para que puedan confirmar que tiene el tamaño correcto.

## Posicionamiento



- a** Siéntese en una silla con la espalda recta.
- b** Coloque el brazalete sobre la piel desnuda, no sobre la ropa.
- c** Coloque el brazalete directamente sobre el pliegue del codo.
- d** Apoye el brazo sobre una mesa, con la palma hacia arriba.
- e** Relaje sus músculos.
- f** El brazalete debe estar al nivel del corazón.
- g** Mantenga ambos pies firmes en el piso, no cruce las piernas.

## Estamos aquí para ayudar

### ¿Tiene preguntas?

Vaya a [support.omadahealth.com](https://support.omadahealth.com)

**Para obtener más consejos sobre cómo medir la presión arterial, vaya a:**

[www.omadahealth.com/bp-monitor](https://www.omadahealth.com/bp-monitor)



Copyright © 2019 Omada Health, Inc. Omada y el logotipo de Omada son marcas comerciales de Omada Health, Inc. registradas en los Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

## Niveles de presión arterial en Omada

La siguiente tabla muestra cómo se definen los niveles de presión arterial y se mostrarán en el Programa Omada.

CATEGORÍAS	SISTÓLICA		DIASTÓLICA
Crisis hipertensiva	≥ 180	o	≥ 120
Hipertensión fase 2	135 - 179	o	85 - 119
Hipertensión fase 1	130 - 134	o	80 - 84
Elevado	120 - 129	y	< 80
Normal	< 120	y	< 80
Hipotensión	< 90	y	< 60

## Uso de este monitor de presión arterial

Cada monitor de presión arterial es un poco diferente. El Manual del usuario, que viene en la caja con el monitor, incluye instrucciones detalladas y orientación para el uso de este dispositivo.



**Nota importante:** Su monitor de presión arterial puede mostrar información sobre su frecuencia cardíaca. Esta información no se enviará a Omada, y Omada no revisará ni tomará ninguna medida en respuesta a ella.



# Familiarizarse con su presión arterial

Descubra patrones con un dispositivo conectado y conocimiento especializado.