



- Equipos médicos sin costo alguno para el control de la salud a distancia
- Visitas virtuales sin costo alguno para enfermedades crónicas
- Ayudar a mejorar la telesalud local



# La iniciativa de cuidados primarios de Rockingham presenta La telesalud en el condado de Rockingham\*

## INFORMACIÓN SOBRE LA INSCRIPCIÓN DE LOS PACIENTES

*¿Es usted un residente del condado de Rockingham que quiere la comodidad de un control de la salud desde su casa, así como visitar a su médico desde su computador o con un teléfono inteligente?*

*La telesalud en el condado de Rockingham es un servicio sin costo alguno disponible para los participantes que reúnen los requisitos a través de su consultorio local de cuidados primarios.*

### ¿Tengo derecho a participar?

El programa está disponible a los residentes del condado de **Rockingham, N.C.**, que tienen Medicare o no tienen seguro médico y que padecen de una o más condiciones físicas crónicas.

### ¿Qué recibiré?

- Equipos de control sin costo alguno: una manga de presión arterial y una báscula
- Visitas virtuales continuas: apoyo continuo y visitas virtuales para el manejo de su bienestar y cuidado por parte de enfermeras y personal médico locales
- Encuesta(s) a los participantes: una oportunidad para dar su opinión sobre las visitas virtuales y el uso de los equipos para control de la salud a distancia

### ¿Cómo me inscribo?

Su médico de cabecera, enfermera y/o equipo de atención médica pueden ayudarle a inscribirse en el programa de Telesalud en el condado de Rockingham y responder a cualquier pregunta que usted pueda tener.

La participación de los pacientes en el programa no tiene costo ninguno.



**PIEDMONT AHEC**

**PART OF NC AHEC**



SCHOOL OF MEDICINE  
Family Medicine

Patrocinadores

UNC School of Medicine, Department of Family Medicine | Piedmont Area Health Education Center  
Care Connect- Cone Health | UNC Physicians Network | Rockingham County Residents

Revised 8/31/21

# Monitoreo remoto en Rockingham

## Preguntas sobre la preparación del paciente

### Español

1. ¿Se ha inscrito anteriormente en un programa de monitoreo en casa para ayudarle a controlar su presión arterial?
2. Específicamente, ¿Qué es lo que le ha impedido en el pasado lograr su objetivo de controlar su presión arterial?
3. Utilizando una escala del 1 al 10 (siendo el 1 = “de ninguna manera” y el 10 = “definitivamente lo haré”), podría monitorear su presión arterial durante los 7 días de la semana?

# Monitoreo remoto en Rockingham

## Formulario de consentimiento para el monitoreo remoto de los pacientes (MRP)

Entiendo que:

- Los equipos deben ser utilizados únicamente para el programa de monitoreo remoto en el programa de Rockingham.
- Haré todo lo posible para utilizar el equipo según las instrucciones.
- Soy la única persona que debe utilizar el equipo de monitoreo remoto.
- No utilizaré el equipo para otros fines que no sean para medir mi propia presión arterial y mi peso.
- No alteraré el equipo. Entiendo que soy responsable de cualquier cargo asociado con el mal uso del equipo.
- Confirmo que he recibido el tensiómetro con el número de serie #\_\_\_\_\_.
- El equipo está diseñado para registrar las lecturas de la presión arterial y transferirlas a una página web en el internet. **NO ES UNA UNIDAD DE RESPUESTAS A EMERGENCIAS Y NO SE MONITOREA LAS 24 HORAS DEL DÍA, DURANTE LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA. Llame al 911 para emergencias médicas inmediatas.**
- Confirmo que he recibido la báscula electrónica de peso con el número de serie #\_\_\_\_\_.
- Estoy informado de que mis lecturas diarias de presión arterial serán transferidas desde el monitor a una página web de manera segura.
- Mi consentimiento para participar en el monitoreo remoto en el Rockinham se mantendrá mientras yo mantenga el equipo.
- En cualquier momento puedo retirar mi consentimiento para participar en este programa devolviendo el equipo de monitoreo remoto con el tensiómetro y la banda.
- El equipo de Care Connect archivaré mis datos recopilados de forma segura y confidencial. Las notas de enfermería sobre mi presión arterial y mi peso serán archivadas en mi historial médico electrónico.
- Haré todo lo posible por tomarme la presión arterial dos veces al día, todos los días.
- Haré todo lo posible por pesarme en la báscula electrónica todos los días.
- Estoy informado de que un profesional de la salud calificado en monitoreo remoto sólo verá mis lecturas cada 4 días y que este programa NO tiene un servicio de monitoreo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Se pondrán en contacto conmigo cada 4 días, por teléfono, para revisar y conversar sobre mis resultados y mi progreso.

Yo, \_\_\_\_\_ (Escriba su nombre en letra de imprenta) he leído y entiendo la información y doy mi consentimiento para participar en el programa de monitoreo remoto de pacientes como se indica anteriormente .

Fecha: \_\_\_\_\_ (día/mes/año)

Firma del paciente o de la persona autorizada (Parentesco con la persona autorizada) \_\_\_\_\_

# CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR



MAPBP™

## Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

### 1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Espere al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

### 2. POSICIÓN



### 3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas, dos veces al día durante siete días.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.

# Monitoreo remoto en Rockingham

## Hoja de objetivos del monitoreo remoto de la presión arterial

Nombre:

Fecha:

Diariamente a las:



Pésese sin ropa. Es mejor pesarse después de haber ido al baño y siempre antes de comer o de tomar algo.



Tómese la presión arterial dos veces a las \_\_\_\_am y a las \_\_\_\_pm

Tome dos lecturas separadas, con 5 minutos de diferencia, tanto en la mañana como en la tarde. Siga el diagrama de AMA. No tome lecturas adicionales a menos que tenga síntomas o que su equipo se lo indique.



Cuándo llamar a la oficina: \_\_\_\_\_



Cuándo debe ir a la sala de emergencias:

Si tiene una emergencia médica. No llame a su equipo de atención médica. Llame al 911. Lea la hoja de crisis de hipertensión. Si presenta alguno de los síntomas con la presión arterial elevada, llame al 911.



Su equipo de Care Connect se comunicará con usted \_\_\_\_\_ vez/veces a la semana. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a su proveedor de atención primaria para asuntos relacionados con los medicamentos, en caso de que se enferme.



Exención de responsabilidad: Recuerde que los encargados de su caso de parte de Care Connect están disponibles de 9 a.m.-5 p.m. de lunes a viernes. Este programa no es un servicio de emergencia. El personal clínico no controla su presión arterial en todo momento. Cualquier hipertensión arterial alta que presente síntomas debe ser evaluada en una clínica o en un centro de emergencias.

# Monitoreo remoto en Rockingham

## ¿Qué es una crisis de hipertensión?

Si su presión arterial se eleva a 180/120 o más y está presentando algunos de estos síntomas de aviso:

- dolor en el pecho/dolor en la parte superior de la espalda
- náuseas y vómitos
- dificultad para respirar
- dolor de cabeza intenso
- mareos
- entumecimiento/debilidad
- convulsiones
- visión borrosa
- dificultad para hablar

**No espere a volver a tomarse su presión arterial y, por el contrario, llame al 911 y vaya inmediatamente a la sala de emergencias.**

# Monitoreo remoto en Rockingham

## Configuración de los equipos para el monitoreo remoto en el hogar

Siga los pasos para configurar los equipos y comenzar a monitorear

1. Desempaque su equipo
2. Asegúrese de que las baterías han sido instaladas
3. En su **teléfono inteligente**, vaya a settings (configuración) del iPhone o vaya a settings y luego a connections (configuración y luego a conexiones) para teléfonos Android.
4. Asegúrese de que su Bluetooth haya sido activado como se muestra a continuación:
5. Ahora, vaya al Apple store (tienda de Apple) en su iPhone o al play store (tienda de aplicaciones) en su teléfono Android.  
Busque **Welch Allyn Home** y luego download y open o install (descargue y abra o instale) la aplicación. ¡Es gratis!
6. Asegúrese de que el Bluetooth ha sido activado antes de continuar.
7. Pulse open (abrir) en Apple o haga clic en el icono de Welch Allyn Home y **aparecerá la página de *sign on*** (inicio de sesión).

### Complete los siguientes pasos:

- a. Ingrese la dirección de correo electrónico
- b. Haga clic en **register** (registrarse)
- c. Complete el registro
- d. **Revise su correo electrónico para ver la contraseña temporal**
- e. Regrese a la aplicación e ingrese el correo electrónico y la contraseña temporal recibidos en el correo electrónico
- i. **NOTA:** la contraseña distingue entre mayúsculas y minúsculas
- f. **Acepte los *terms of use*** (términos de uso)
- g. **Elija una nueva contraseña que podrá recordar**
- h. Complete su perfil

- i. Establezca sus metas con su enfermero(a) (general > 60 145/85 <60 135/85)
  - j. Active todas las categorías para Apple Health Kit si desea usar esa aplicación, si no, presione "*Do not Allow*" (No permitir)
  - k. **Agregue un aparato: primero, haga clic en *I have a blood pressure cuff*** (Tengo un medidor de presión arterial)
  - l. Presione el botón de on (encender) durante 2 segundos y vea parpadear el icono del Bluetooth. Su aparato se conectará automáticamente.
  - m. Póngale un nombre a su aparato (opcional)
  - n. Se le redirigirá de nuevo para agregar un aparato.
  - o. **Presione *add a scale*** (agregar una escala), encienda la escala, el icono del Bluetooth titilará cuando presione el botón en la parte posterior de la escala (siga las imágenes para agregar la escala presionando el botón en la parte posterior de la escala). Sosténgalo hasta que se empareje. Puede cambiar el nombre de su escala.
8. Verá una solicitud en la aplicación para vincularse a la clínica. Esta vendrá de un proveedor como el Dr. John Jenkins. Haga clic en yes (sí).
9. **Está listo(a) para comenzar.** ¡Es hora de probar algunas lecturas! Cada vez que abra la aplicación, se le pedirá que inicie sesión con su *e-mail* (correo electrónico) y *password* (contraseña) (a menos que active el inicio de sesión automático, como el reconocimiento facial). Escriba su contraseña aquí \_\_\_\_\_ ¡y guárdela en un lugar seguro!
10. ¿Listo para hacer algunas lecturas?
- a. Asegúrese de que la aplicación esté abierta
  - b. Asegúrese de tener "barras" en su teléfono, o que su teléfono esté conectado al Wi-Fi.
  - c. Presione el botón en su escala y manténgalo presionado durante aproximadamente 3 segundos para activar su conexión.
  - d. Coloque el medidor en su brazo. Asegúrese de que el logo de Welch Allyn y la imagen estén orientados hacia usted y que la marca de la arteria *<insert symbol here>* esté alineada con el centro en donde su codo se dobla. Ajústese el medidor con el velcro para que le quede ceñido pero no apretado.



- e. Presione el botón de *start* (inicio) una vez. No mantenga presionado el botón.
- f. Deje que el medidor se infle, se desinfe y que la presión arterial aparezca en la pantalla antes de quitarse el medidor.
- g. Verifique en la aplicación para asegurarse de que la lectura quedó registrada allí.
- h. ¡Gracias! ¡Lo logró!

## ¿A quién llamar para pedir ayuda?

Para obtener apoyo técnico (si el aparato no funciona), primero verifique si las baterías están funcionando. Apague el aparato y vuelva a encenderlo. Si aún no funciona, llame a Welch Allyn Home al (800) 856-4605 y elija la opción 1 entre las 8 am y las 5 pm, hora de la zona este. Si tiene preguntas clínicas sobre su programa de control de la presión arterial o del peso, llame a su miembro del equipo de Care Connect durante el horario de atención de 9 a.m. a 4 p.m. de lunes a viernes y de 9 a 12 del mediodía los viernes en Clara Gunn (336) 709-6689. Si tiene otras preguntas sobre sus medicamentos, una enfermedad, una lesión, o citas, por favor comuníquese con el consultorio de su proveedor de atención primaria.

# Presión arterial alta y la dieta DASH

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se vuelven estrechas, la presión de la sangre se eleva. Esto causa **presión arterial alta** (también se le llama **hipertensión**).

La presión arterial alta puede causar daño en las arterias, disminuir el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacer que su corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica colocará un brazalete especial alrededor de su brazo para medir la presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor. Cuando el brazalete se infla, mide la presión de sus vasos sanguíneos en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa con 2 números, por ejemplo, “120 sobre 80” (se escribe como 120/80). El primer número es su **presión sistólica** (cuando el corazón late). El segundo número es su **presión diastólica** (cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro). La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial **normal**, **elevada** y de presión arterial **alta** de etapa 1 y 2.

Su proveedor de atención médica medirá su presión arterial varias veces para determinar con regularidad si usted tiene presión arterial alta.

Categoría de la PA	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 alta	140 o más	o	90 o más



Usted puede controlar su presión arterial al:

- Consumir menos sal
- Comer más frutas y verduras
- Hacer ejercicio todos los días
- Medir su PA con regularidad

## ¿Cuáles son sus causas?

Generalmente, la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante muchos años. Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta. A esto se le llama **factores de riesgo**. Usted no puede cambiar algunos de estos factores, pero hay otros que sí puede cambiar. Revise los factores de riesgo que se encuentran en la siguiente lista. Consulte las dos páginas siguientes para obtener consejos sobre cómo manejar los factores de riesgo que usted puede controlar.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
<input type="checkbox"/> Antecedentes familiares <input type="checkbox"/> Edad: el riesgo aumenta con la edad <input type="checkbox"/> Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	<input type="checkbox"/> Inactividad física <input type="checkbox"/> Tener sobrepeso u obesidad <input type="checkbox"/> Dieta <input type="checkbox"/> Tabaquismo y consumo de tabaco <input type="checkbox"/> El estrés <input type="checkbox"/> El uso de píldoras anticonceptivas

## ¿Cuáles son los síntomas?

Raras veces, las personas que tienen presión arterial alta tienen mareos, dolores de cabeza o sangrado nasal. Sin embargo, la **mayoría de las personas no presentan señales o síntomas**. Debido a esto, usted debe medir su presión arterial regularmente, aunque se sienta bien.

## Controle su PA con estos consejos

Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar los factores de riesgo y la presión arterial.



### Medicamentos: tome sus medicamentos.

Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, la mejor manera de controlar su presión arterial es tomarlos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.



### Actividad: manténgase activo todos los días.

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Las personas activas reducen a la mitad el riesgo de sufrir de presión arterial alta. Procure realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, como una caminata rápida.



### Peso: mantenga un peso saludable.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Bajar entre un 5 y 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras (90.5 kg aprox.), eso significa bajar solamente de 10 a 20 libras (4.5 a 9 kg).



### Alimentación: lleve una dieta saludable.

Los estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable como la **dieta DASH**, que se describe en estas páginas, disminuye su presión arterial sistólica un promedio de 11 puntos, y su presión arterial diastólica un promedio de 5 puntos. Esta dieta también puede ayudar a prevenir otros problemas graves, como la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y la diabetes.



### Tabaquismo y estrés: deje de fumar, controle el estrés.

El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

## Haga la dieta DASH

DASH, por sus siglas en inglés, significa **Enfoques alimenticios para Detener la Hipertensión**. El plan alimenticio **DASH** le ayuda a:

- **Disminuir el sodio (sal) de su dieta.** La dieta DASH estándar permite el consumo de hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio requiere menos de 1500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta saludable en general,** rica en productos integrales, frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y frutos secos.

**Cómo funciona: El plan alimenticio DASH** (página 3) sugiere cierta cantidad de porciones diarias de varios grupos alimenticios basándose en su consumo de calorías. Las calorías recomendadas se basan en su sexo, edad y nivel de actividad (consulte la tabla a continuación). Si desea bajar de peso, tendrá que ingerir menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad física o hacer ambas cosas.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según su nivel de actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	19 a 30	2000	2000 a 2200	2400
	31 a 50	1800	2000	2200
	51 o más	1600	1800	2000 a 2200
Masculino	19 a 30	2400	2600 a 2800	3000
	31 a 50	2200	2400 a 2600	2800 a 3000
	51 o más	2000	2200 a 2400	2400 a 2800

### Consejos generales:

- **Evite los alimentos con alto contenido de sodio.** Los alimentos precocidos que vienen en latas, cajas y bolsas por lo general tienen alto contenido de sodio, al igual que los alimentos que provienen de fiambres, como jamón, salami, ensalada de papas y encurtidos.
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.** Los alimentos con más del 20 % del Valor diario se consideran "altos en sodio". Controle el tamaño de la porción. En esto se basan la información nutricional.
- **Realice los cambios gradualmente.** Por ejemplo, añada una porción de verduras al almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a las comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad usual de mantequilla o de aderezo de ensaladas.

## El plan alimenticio DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías			Tamaños de las porciones	Ejemplos
	1600	2000	2600		
<b>Cereales</b> Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 al día	6 a 8 al día	10 a 11 al día	1 rebanada de pan 1 onza (28 g aprox.) de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ taza, según el tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz cocido o pastas	Pan de trigo integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal
<b>Vegetales</b> Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
<b>Frutas</b> Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 fruta mediana ¼ taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
<b>Leche sin grasa o descremada y productos lácteos</b> Son fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 taza de leche o yogur 1 ½ onza (42.5 g) de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %); queso sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
<b>Carnes magras de res, ave y pescado</b> Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 al día	6 o menos al día	6 al día	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (recorte la grasa visible; ase, hornee o hierva; retire la piel de la carne de ave)
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b> Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 a la semana	4 a 5 a la semana	1 al día	⅓ taza o 1 ½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, judías, lentejas, arvejas partidas
<b>Grasas y aceites</b>	2 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
<b>Dulces y azúcares agregados</b>	ninguna	5 o menos a la semana	2 o menos al día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete e hielo, azúcar

# Control de la presión arterial en el hogar

Es posible que el proveedor de atención médica le pida que se mida la presión arterial en su hogar regularmente. Esto puede ayudar a que usted y su médico determinen si sus medicamentos, la dieta y las actividades están funcionando bien para controlar la presión arterial. Estos son algunos consejos para el control en el hogar:

## Elija un buen monitor:

- **Use un monitor con brazalete para el brazo** que se envuelva alrededor de la parte superior del brazo y se infle automáticamente. Los brazaletes para las muñecas no son tan precisos.
- **Asegúrese de que el brazalete para el brazo sea del tamaño correcto** para su brazo. Si el perímetro de la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas (33 cm), es posible que necesite un brazalete grande.
- **Busque un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca.** Algunos medicamentos para la presión arterial afectan la frecuencia cardíaca, por lo que su médico podría pedirle que lleve un control de esta y de su presión arterial.

## Obtenga una lectura precisa:

- **Espere por lo menos media hora** después de comer, beber líquidos que contengan cafeína o hacer ejercicio.
- **Siéntese plácidamente durante 5 minutos** antes de medir su presión arterial.
- **Póngase el brazalete en el brazo de la manera correcta.**
- **Siéntese erguido con ambos pies apoyados en el suelo.** Apoye su brazo sobre una mesa o sobre el apoyabrazos de una silla. Siga las instrucciones que se proporcionan con el monitor.

## Para hacer un seguimiento de sus resultados:

- **Mida su presión arterial al menos 2 o 3 veces a la semana**, en distintas horas del día. Al principio, es posible que su médico le pida que controle su presión arterial todos los días, a veces hasta dos veces al día. Cuando su presión arterial se estabilice, podrá controlarla con menos frecuencia.
- **Anótela.** Escriba sus resultados en un cuaderno o en una herramienta como el **Registro de la presión arterial** de Intermountain, donde también puede registrar su frecuencia cardíaca y su peso. Lleve este registro a sus citas para compartirlo con su proveedor de atención médica.



El **Registro de la presión arterial** de Intermountain ofrece una guía de bolsillo para ayudarle a llevar un registro de su presión arterial, peso, medicamentos, citas y más. Pídale una copia a su proveedor de atención médica.

### Sus proveedores de atención médica:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Su próxima cita:

Con: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Blood Pressure and the DASH Diet

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

# Monitoreo remoto en Rockingham

## Se ofrece Internet público sin costo alguno

Exención de responsabilidad: Este mapa/informe fue preparado con el fin de [(inventario de bienes inmuebles); (planificación inicial del proyecto); etc.] y no debe usarse para ningún otro propósito. La información que contiene fue recopilada de datos previamente georreferenciados y/o récords públicos, y estas fuentes primarias deben ser consultadas para verificar la información contenida en este mapa/informe. Este mapa/informe no pretende indicar la ubicación autorizada de los límites de la propiedad, la forma o el contorno de la tierra, o las obras fijas. Este mapa/informe no es una encuesta y no cumple con las normas mínimas de precisión de un mapa de un Sistema de Información Territorial/Sistema de Información Geográfica en Carolina del Norte (21 NCAC 56.1608). El Condado de Rockingham no será responsable de ningún error en estos datos, incluyendo errores de omisión, comisión, errores con respecto al contenido de los datos y la precisión relativa y posicional de los datos.

### Ubicación

Disponibilidad de wifi	Escuela Reidsville - High
Escuela Bethany - Elementary	Reidsville - Plaza
Escuela Central - Elementary	Biblioteca Pública de Reidsville
Academia Dillard	Centro Gubernamental del Condado de Rockingham
Escuela Douglass - Elementary	Escuela Rockingham County - High
Alcaldía de Eden	Escuela Rockingham County - Middle
Biblioteca Pública de Eden	Escuela South End - Elementary
Garden of Eden - Centro para Ancianos	Departamento de Bomberos - Estación 100
Parque Grogan	Departamento de Bomberos - Estación 200
Escuela Holmes - Middle	Departamento de Bomberos - Estación 300
Escuela Huntsville - Elementary	Escuela Stoneville - Elementary
Lake Reidsville - Campamento	Parque Stoneville Memorial
Leaksville - Centro de la ciudad	Biblioteca Pública de Stoneville
Escuela Lincoln - Elementary	El Centro SCORE
Biblioteca Pública de Madison-Mayodan	Escuela Wentworth - Elementary
Madison-Mayodan- Departamento de Recreación	Escuela Western Rockingham - Middle
Escuela Monroeton - Elementary	Escuela Williamsburg - Elementary
Escuela Morehead - High	
Reidsville - Centro de la ciudad	