

Parabéns por ter adquirido um produto com qualidade INCOTERM. Os medidores de pressão arterial são produtos de grande precisão e qualidade comprovada. Para seu uso com completa confiança e eficácia, por favor, leia com atenção estas orientações e o manual de instruções do produto antes mesmo de usá-lo pela 1ª vez, guardando-o em local adequado para que possa ser consultado sempre que necessário. Este documento deve ser utilizado apenas como um informativo. É necessário consultar o médico para definir o diagnóstico.

Informações sobre regulamentação do Inmetro e Anvisa encontram-se no manual de instruções que acompanha o produto, assim como origem e demais informações.

Esteja sempre bem informado

Medindo sua pressão arterial com os equipamentos **INCOTERM**, você mantém o controle sobre seus níveis de pressão. Esta simples atitude auxilia no controle da hipertensão arterial e na redução do risco de doenças no coração e do aparelho circulatório.

Medindo no pulso ou braço

É especialmente confortável medir a sua pressão sanguínea com os medidores de pulso ou braço, você poderá medir sua pressão a qualquer momento.



MA001

Incoterm Indústria de Termômetros LTDA

Av. Eduardo Prado, 1670 - Porto Alegre/RS | CEP 91751-000 - CNPJ 87.156.352/0001-19

Tel.: 51 - 3245.7100 | Fax.: 51 - 3248.1470

www.incoterm.com.br



Observe a sua pressão regularmente

A medicina prova como é importante cuidar e monitorar regularmente a sua pressão sanguínea.

A hipertensão não conhecida é um fator de risco para o coração e doenças circulatórias. Consequentemente você deve sempre estar ciente sobre o seu nível de pressão sanguínea. Uma vez que a hipertensão é conhecida, o médico pode definir um tratamento apropriado e a pressão sanguínea pode ser reduzida a um nível saudável com medidas terapêuticas.

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** copilou a seguinte visão geral para avaliação dos níveis de pressão arterial:

Classificação	Valor da pressão sistólica	Valor da pressão diastólica
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Pré-hipertensão	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensão	≥140 mmHg	≥90 mmHg
Hipertensão estágio 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensão estágio 2	≥160 mmHg	≥100 mmHg

mmHg – milímetros de mercúrio;

A presença de uma das medidas de pressão alterada (sistólica e/ou diastólica) não é suficiente para o diagnóstico. O diagnóstico de Hipertensão arterial sistêmica (HAS) deve ser feito por médico. Consulte o seu médico em caso de alteração na medida da sua pressão arterial.

Consulte sempre o seu médico que orientará sobre a classificação da sua pressão arterial e os seus cuidados.

O que significa medir a sua pressão arterial?

Medir a sua pressão arterial não é nada mais do que medir a pressão da passagem do seu sangue pelas paredes das artérias. Neste momento medimos e gravamos dois valores. O valor superior refere-se à pressão sanguínea sistólica. Esta é a pressão da passagem do seu sangue pelas paredes das artérias durante a contração do coração. E o valor inferior refere-se à pressão sanguínea diastólica. Esta pressão é produzida durante a fase subsequente da contração (expansão), quando o coração se reabastece com sangue.

A exatidão elevada da medição devido à braçadeira

A importância da qualidade e da forma da braçadeira para uma medição correta da pressão sanguínea é frequentemente subestimada.

Comparando com um carro quando da influência dos pneus na qualidade de direção, a braçadeira de um medidor de pressão sanguínea influencia significativamente o resultado da medição.

O ajuste da braçadeira no pulso ou braço tem uma importante função no processo de medição da pressão sanguínea para processar a coleta das ondas de pressão do sangue, produzidas nas artérias pelo coração, transmitindo-as para a central eletrônica do medidor de pressão sanguínea.

O medidor de pulso (ref.: 29836) serve para circunferências entre 12,5 e 21,5 cm e o medidor de braço (ref.: 29835) serve para circunferências entre 23 a 43 cm.

O que você deve prestar a atenção

➤ Quando você colocar a braçadeira é muito importante que ela não fique muito apertada e também não muito frouxa para que a mesma não produza resultados errados. Ao comprar um medidor de pressão sanguínea leia o manual com muita atenção.

Como medir a sua pressão corretamente

As medições só poderão ter validade se você estiver relaxado. Caminhar ou subir escadas aumenta a pressão sanguínea. Aguarde pelo menos 5 minutos até que sua frequência cardíaca retorne ao normal;

➤ Aguarde ao menos 3 minutos entre uma medição e outra;

➤ Verifique a sua pressão sanguínea duas vezes ao dia – pela manhã, após ter levantado, e à noite após o retorno do trabalho, quando você estiver relaxado;

➤ Anote os dados da sua pressão no calendário de pressão sanguínea e discuta com seu médico estes dados.

➤ Para obter maiores informações do produto entre em contato com nossa equipe especializada.

Importante: Medir a pressão sanguínea não é tratamento! Nunca mude a dosagem do medicamento determinada pelo seu médico.

Alimentação saudável

Uma das causas da hipertensão certamente é a alimentação errada. Por isso você deve dar uma atenção especial à sua alimentação.



Para uma nutrição saudável você não precisa fazer dieta. Normalmente é suficiente você tomar cuidado com determinados aspectos na nutrição, evitando o sal e gordura em excesso. O sal e gordura tem ligação com o aumento da pressão sanguínea. Consequentemente você deveria diminuir o sal e usar óleos vegetais insaturados. Observando estas recomendações você poderá trazer a sua pressão a níveis saudáveis.

Exercícios físicos

Nem todos os tipos de exercícios são apropriados para pessoas com hipertensão. Normalmente as atividades esportivas relacionadas abaixo são apropriadas para pessoas com hipertensão: corridas, canoagem e natação. **Em caso de dúvida consulte o seu médico.** Praticando exercícios regularmente você logo se sentirá melhor e terá sob controle a sua pressão sanguínea.

CONTROLE GRÁFICO DA PRESSÃO ARTERIAL

Registre na tabela a data e hora da medição, a pressão máxima, mínima e a pulsação. Una com um traço as várias medições de cada parâmetro, construindo um gráfico que lhe permitirá acompanhar as alterações. Apresente ao seu médico.

