

Comienza a controlar tu presión arterial

Tu proveedor de atención médica te recomendó que **monitorees la presión arterial en casa**. Controlar tu presión arterial es sencillo con la aplicación de apoyo a la maternidad. Se ofrece a través de tu clínica de obstetricia y funciona con la tecnología de Wildflower. Desde la aplicación, tu defensor de la salud de Wildflower puede enviarte las lecturas de la presión arterial a tu clínica de obstetricia.

Acerca del dispositivo

El monitor de presión arterial que te dieron lleva un registro de tu tensión arterial y tu pulso. También realiza un seguimiento de la fecha y la hora de tu medición. Consulta el manual de instrucciones incluido en el paquete para obtener más información sobre cómo usar el monitor de presión arterial. **Siempre sigue los consejos de tu proveedor al usar este dispositivo.**

Acerca del sistema de registro de la presión arterial de la aplicación de apoyo a la maternidad

El **Monitor de presión arterial** de la aplicación de apoyo a la maternidad te proporciona un lugar donde guardar las lecturas de tu presión arterial y te indica qué hacer si tienes una lectura alta. Por otra parte, permite que tu defensor de la salud de Wildflower Health haga un monitoreo de las lecturas entre tus citas.

Confirma que estás utilizando la aplicación que te proporcionó tu proveedor. La aplicación llevará el nombre de la clínica donde recibes atención prenatal. [Haz clic aquí para encontrar tu aplicación de maternidad.](#)

Instrucciones si utilizas el monitor inalámbrico de presión arterial de brazo OMRON 5 SERIES (BP7250 o BP7255)

Sigue los pasos a continuación para sincronizar las mediciones de presión arterial a través de Bluetooth con el Monitor de presión arterial:

1. Asegúrate de que tu teléfono tenga el Bluetooth activado en tu Configuración. Coloca el teléfono junto al dispositivo.
2. Asegúrate de que la aplicación Wildflower tenga permiso para usar Bluetooth y la ubicación del dispositivo.
 - Para iPhone y iPad: Configuración > Privacidad > Bluetooth > Activar para la aplicación
 - Para Android: Configuración > Aplicaciones > Seleccionar aplicación > Permisos > Permitir
3. En la **aplicación recomendada por tu proveedor**, toca **Monitores**. Abre el **Monitor de presión arterial**. Si es la primera vez que lo abres, toca **Comienza a rastrear**.
4. Empareja el monitor de presión arterial con tu aplicación presionando el símbolo de Bluetooth en el dispositivo. Comenzarás a ver una **P** parpadeando en la pantalla del dispositivo. Luego, en el monitor de presión arterial de tu aplicación, toca **Sincronizar mi medición** y luego **Pair** (emparejar). Una vez conectado, aparecerá "BP7250" o "BP7255" en la lista de dispositivos emparejados.
5. Para añadir una nueva medición, colócate el brazalete en la parte superior del brazo y presiona el **botón [START/STOP] (iniciar/detener)**. El dispositivo comenzará a medir la presión arterial. Para ver las instrucciones paso a paso, consulta el manual que acompaña el dispositivo.
6. A continuación, toca **Sincronizar mi medición**. La medición se sincronizará con el monitor.
7. Si tuviste algún síntoma mientras te tomabas la presión arterial, toca **Sí**. Luego, marca los **síntomas** que tuviste. Si no tuviste ninguno, toca **No**.
8. Toca **Guardar**, y la medición aparecerá automáticamente en el historial de registros.
9. Si ya mediste la presión arterial y deseas agregar esa medición al monitor:
 - Solo se agregará la más reciente una vez que sincronices el dispositivo.
 - Tendrás que actualizar la fecha y la hora de la medición de ser necesario.
 - Lo mejor es que sincronices el dispositivo de inmediato cada vez que hagas una medición.

Instrucciones si usas el monitor de presión arterial ANDESFIT ADF-B180

Sigue los pasos a continuación para sincronizar las mediciones de tu presión arterial a través de Bluetooth con el Monitor de presión arterial:

1. Asegúrate de que tu teléfono tenga el Bluetooth activado en tu Configuración. Coloca el teléfono junto al dispositivo.
2. Asegúrate de que la aplicación Wildflower tenga permiso para usar Bluetooth y la ubicación del dispositivo.
 - Para iPhone y iPad: Configuración > Privacidad > Bluetooth > Activar para la aplicación
 - Para Android: Configuración > Aplicaciones > Seleccionar aplicación > Permisos > Permitir

Acerca de Wildflower Health

La aplicación y un defensor de la salud de Wildflower Health estarán disponibles para brindarte información educativa general y responder a tus preguntas durante el embarazo. La aplicación y los defensores de Wildflower Health no brindan asesoramiento médico. Si buscas asesoramiento médico, comunícate con el consultorio de tu proveedor de atención médica o con la línea de triaje fuera del horario de atención. En caso de una verdadera emergencia, comunícate con los Servicios médicos de emergencia (911) o llama al hospital o consultorio más cercano. Consulta en la aplicación los términos de uso y la normativa de privacidad para obtener más información sobre los dispositivos de monitoreo remoto. Siempre sigue los consejos de tu proveedor de atención médica al usar dichos dispositivos. Si tienes alguna inquietud o medición fuera del rango, llama siempre a tu proveedor, como se te indica.

3. Coloca el brazalete en la parte superior del brazo. (Para obtener más información sobre cómo hacerlo, consulta el manual de instrucciones del dispositivo).
4. En la **aplicación recomendada por tu proveedor**, toca **Monitores**. Abre el **Monitor de presión arterial**.
5. Si es la primera vez que lo abres, toca **Comienza a rastrear**. A continuación, toca **Sincronizar mi medición**. Verás un mensaje que dice: “*Searching for device...*” (buscando dispositivo).
6. En el dispositivo, toca la sección superior del **botón azul grande** para encenderlo. El dispositivo comenzará a medir la presión arterial. Para ver las instrucciones paso a paso, consulta el manual que acompaña el dispositivo. La medición se sincronizará con el monitor.
7. Si tuviste algún síntoma mientras te tomabas la presión arterial, toca **Sí**. Luego, marca los **síntomas** que tuviste. Si no tuviste ninguno, toca **No**.
8. Toca **Guardar**, y la medición aparecerá automáticamente en el historial de registros.
9. Para agregar otra medición, colócate el brazalete en la parte superior del brazo. A continuación, toca **Sincronizar mi medición**. El dispositivo comenzará a medir la presión arterial. La medición se sincronizará con el sistema de registro y podrás seguir los pasos 7 y 8.

Instrucciones para agregar mediciones en forma manual

Sigue los pasos a continuación para agregar mediciones al sistema de registro en forma manual (no se pueden sincronizar través de Bluetooth):

1. Para ver las instrucciones paso a paso, consulta el manual que acompaña el dispositivo. Colócate el brazalete en la parte superior del brazo y presiona el **botón [START/STOP]** (o como sea que se inicie el monitor) para hacer una medición.
2. En la **aplicación recomendada por tu proveedor**, toca **Monitores**. Abre el **Monitor de presión arterial**.
3. Toca **Agregar entrada** en la parte inferior de la pantalla del sistema de registro.
4. Asegúrate de que la **fecha** y la **hora** en que se tomó la lectura sean correctas, y modifícalas si hace falta.
5. Luego agrega la **presión arterial sistólica** (el número superior) y la **diastólica** (el número inferior).
6. También puedes agregar el **pulso**.
7. Si tuviste algún síntoma mientras te tomabas la presión arterial, toca **Sí**. Luego, marca los **síntomas** que tuviste. Si no tuviste ninguno, toca **No**.
8. Toca **Guardar**, y la medición aparecerá automáticamente en el historial de registros.

Si persisten los problemas, comunícate con tu defensor de la salud. Puedes hacerles cualquier pregunta que tengas sobre tu dispositivo. Comunícate con ellos a través del **centro de mensajes** de la aplicación o llamando al (650) 864-4320.

Acerca de Wildflower Health

La aplicación y un defensor de la salud de Wildflower Health estarán disponibles para brindarte información educativa general y responder a tus preguntas durante el embarazo. La aplicación y los defensores de Wildflower Health no brindan asesoramiento médico. Si buscas asesoramiento médico, comunícate con el consultorio de tu proveedor de atención médica o con la línea de triaje fuera del horario de atención. En caso de una verdadera emergencia, comunícate con los Servicios médicos de emergencia (911) o llama al hospital o consultorio más cercano. Consulta en la aplicación los términos de uso y la normativa de privacidad para obtener más información sobre los dispositivos de monitoreo remoto. Siempre sigue los consejos de tu proveedor de atención médica al usar dichos dispositivos. Si tienes alguna inquietud o medición fuera del rango, llama siempre a tu proveedor, como se te indica.