



**Monitorización a Distancia para
la Equidad en el Avance
del Control de Presión Arterial**

Índice

a. ¿Que es la presión arterial alta (hipertensión)?	3
b. ¿Qué es CHARMED?	4
c. Conozca al Equipo	6
d. Recordatorios Rápidos	7
e. Máquina de Presión Arterial	8
f. Gráfica: Como tomar la presión arterial en casa	10
g. Códigos y errores.....	11
h. Paso a paso sobre cómo revisar las lecturas sobre presión arterial en la aplicación CareSimple:	11
i. Paso a paso sobre cómo ver CarePlan:	15
j. Asistencia de Mensajes	18
k. Información de Contacto de las Clínicas	20
l. Blood Pressure Log.....	21

a. ¿Que es la presión arterial alta (hipertensión)?

La presión arterial es el resultado de dos fuerzas. La primera fuerza (**presión arterial sistólica**) se produce cuando la sangre sale del corazón y pasa a las arterias. La segunda fuerza (**presión arterial diastólica**) se produce cuando el corazón se relaja entre latidos. Estas dos fuerzas se representan en la máquina de presión arterial como «SYS» para sistólica y «DIA» para diastólica. Revisaremos los rangos normales y anormales de la presión arterial al final de este paquete.

La presión arterial alta también se conoce como **hipertensión**. Tener la presión arterial alta significa que la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es **demasiado alta**. A veces, la presión arterial alta no presenta síntomas perceptibles, por lo que se recomienda el uso de la máquina de presión arterial. La presión alta puede provocar otros problemas de salud

graves, como un infarto de miocardio o un derrame cerebral.

b. ¿Qué es CHARMED?

CHARMED es la monitorización a distancia para la equidad en el avance de control de presión arterial. El objetivo de este estudio es ayudar a los pacientes en el autocontrol de la presión arterial mediante monitores de presión arterial domiciliarios y programas de mensajería digital. En primer lugar, los investigadores le ofrecerán a los pacientes la oportunidad de aprender a usar máquinas en domicilio, portales web para monitorear su presión arterial en línea, y aplicaciones de mensajería, y aplicaciones móviles. A continuación, los investigadores evaluarán la eficacia de las máquinas de presión arterial domiciliarios y la mejora de la comunicación digital entre el paciente y

el médico en el control de la presión arterial durante una intervención de 6 meses. **Un coordinador del estudio se pondrá en contacto individualmente con cada participante para programar una entrevista de salida a los 6 meses.**

Elegibilidad:

Usted reunía los requisitos para participar en este estudio porque cumple los siguientes criterios:

- Habla inglés y/o español.
- Presión arterial no controlada ($\geq 140/90$ mmHg).
- Paciente de la San Francisco Health Network (SFHN), Contra Costa Health Services (CCHS) o Ventura County Health Care Alliance (VCHCA).
- Ha visitado a su médico de cabecera en los últimos 2 años.
- Sean mayores de 18 años.

Sitio CHARMED

Escanee el código QR para ver el sitio web de CHARMED:



c. Conozca al Equipo

Coordinadores del Estudio:

- Jorge Larreynaga
- María Plascencia-Mooradian
- Sara Guzmán Estrada
- Mónica Naranjo
- Isabel Luna
- Eric Li

Investigadores Principales:

- Urmimala Sarkar, MD, Profesora
División de Medicina Interna General de UCSF
en ZSFG
- Courtney Lyles, PhD, profesora de medicina:
ciencias de la salud pública en UC Davis

Contacto del Estudio:

Para asistencia, por favor contacte a Faviola García

- o Correo Electronico: faviola.garcia@ucsf.edu
- o Telefono: 628-215-1173 (se aceptan
llamadas y mensajes de texto)

d. Recordatorios Rápidos

1. Un coordinador del estudio se comunicará individualmente con cada participante para programar una entrevista de salida a los 6 meses.

2. Este monitor de presión arterial sólo debe ser utilizado por el participante en el estudio. No comparta el monitor con otras personas mientras esté inscrito.
3. Cuando tome su presión arterial, coloque el monitor sobre una superficie plana y no lo mueva hasta que se complete la lectura.
4. Los mensajes de texto del estudio están automatizados. Si tiene preguntas sobre un mensaje de advertencia, comuníquese con su clínica para obtener más ayuda.
5. Por favor asegúrese de leer los mensajes diarios que recibe

e. Maquina de Presión Arterial

The logo for CareSimple, featuring the word "Care" in a dark blue, sans-serif font and "Simple" in a lighter blue, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the word "Simple".

CareSimple®



Información de acceso para CareSimple:

Nombre de usuario:

Contraseña:

f. Grafica: Como tomar la presion arterial en casa

CÓMO TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

SIGA ESTOS PASOS PARA OBTENER UNA LECTURA PRECISA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

1 PREPARA

- Evitar la cafeína, cigarrillos y otros estimulantes
- Vaciar la vejiga
- Encuentre un **lugar tranquilo** donde pueda sentarse sin distracciones
- Si toma medicamentos para la presión arterial, mida su presión arterial **antes** de tomar el medicamento



PRESIÓN
ARTERIAL MAS
DE 180/120 mm
Hg ES UNA
CRISIS.

Espere unos minutos y vuelva a tomarse la presión arterial. Si sigue siendo alta, consulte con su médico inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/HBP](https://www.heart.org/hbp)

2 POSICIÓN

Poner el brazalete en el brazo descubierto, arriba de su codo.

Palma hacia arriba, brazo a la altura del corazón

Siéntate con las piernas descruzadas

Mantenga los pies planos en el suelo

Mantén la espalda apoyada

3

RECORDATORIOS

Durante la prueba

1. Antes de la prueba, descansar 5 minutos en posición
2. Siéntese en silencio, evite hablar, la televisión, el teléfono y otros dispositivos.
3. Tomar de 2 a 3 medidas, con un minuto de intervalo
4. Asegúrese de que sus medidas fueron grabadas



g. Codigos y errores

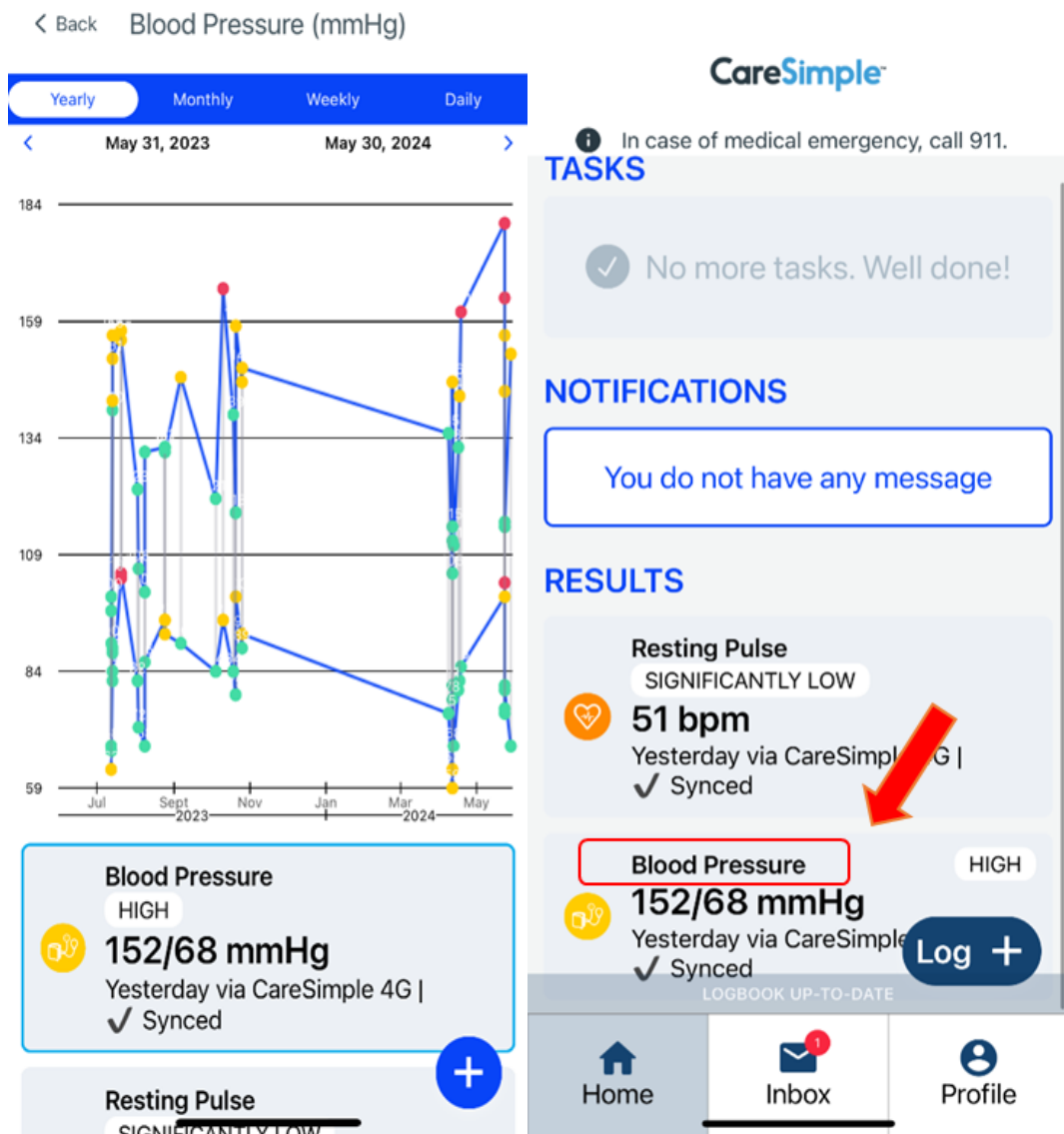
Código de error	Resolución
Err 1	Las pilas de su dispositivo están bajas. Sustitúyalas por 4 pilas AA
Err 7	
Err 2	Su medida fue interrumpida debido a un movimiento. Evite moverse o hablar mientras realiza una medición
Err 4	Su dispositivo no puede conectarse a la red intenta cambiar de sitio, como a un piso superior o cerca de una ventana.
Err 5	
Er 6	
Er 20	Conecte el tubo de la manguito hasta el fondo en el dispositivo y asegúrese de que no quede espacio de aire. También puede quitarlo y volver a insertarlo para solucionar el problema.
Er 22	

h. Paso a paso sobre cómo revisar las lecturas sobre presión arterial en la aplicación CareSimple:

1. Abra la aplicación "CareSimple" en su teléfono o tableta.

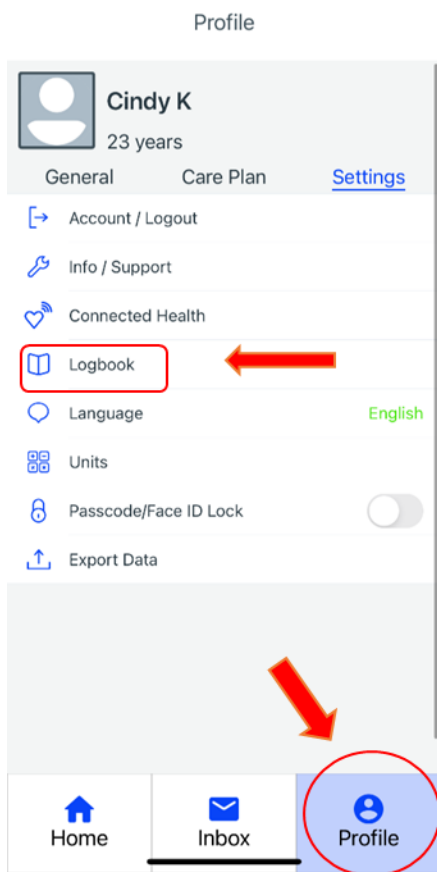
2. Pulse "Inicio" para revisar su medición de presión arterial más reciente.
 - a. A la derecha de la medición se mostrará si su lectura fue clasificada como: **Muy baja, Baja, Normal, Alta y Muy alta.**

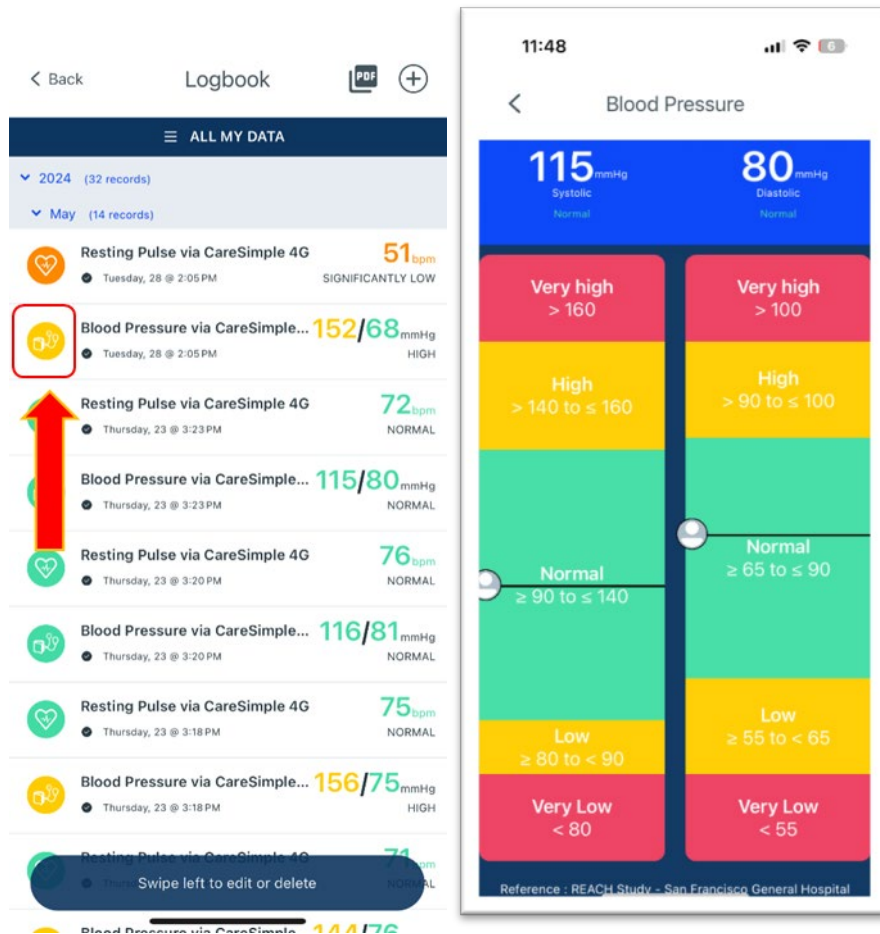
3. Seleccione la medida "Presión arterial" para ver un gráfico de sus medidas de presión arterial del último año, mes, semana o día.



4. Abra su Perfil en la esquina inferior derecha, vaya a "Configuración" y seleccione "Diario" para revisar todos sus datos de mediciones anteriores, codificados por colores en función del intervalo de la medición.

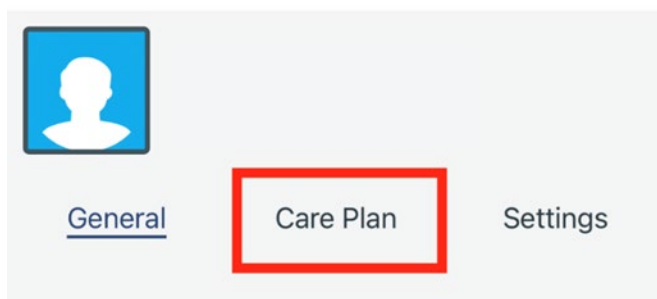
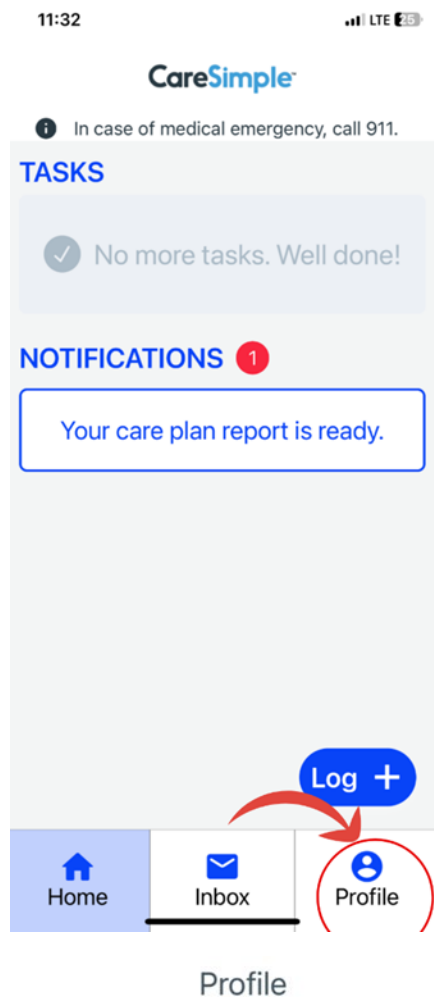
5. Pulse sobre el icono del círculo de color de los datos de medición para ver el intervalo de su presión arterial.





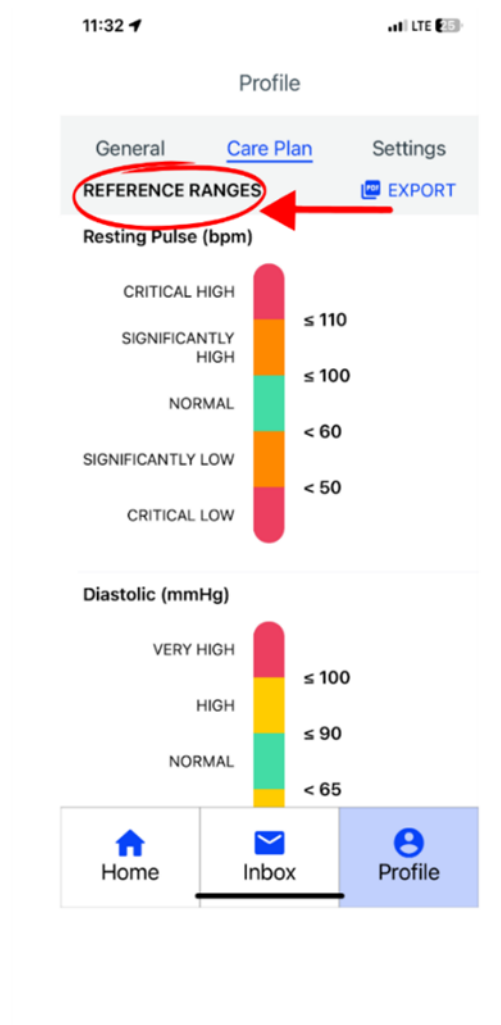
i. Paso a paso sobre cómo ver CarePlan:

1. Abra la aplicación "CareSimple" en su teléfono y aga clic en "**Perfil**".
2. Haga clic en "**Plan de cuidados**".



3. Haga clic en "Rangos de referencia" podrá ver los rangos de referencia establecidos para las mediciones que vaya a realizar.

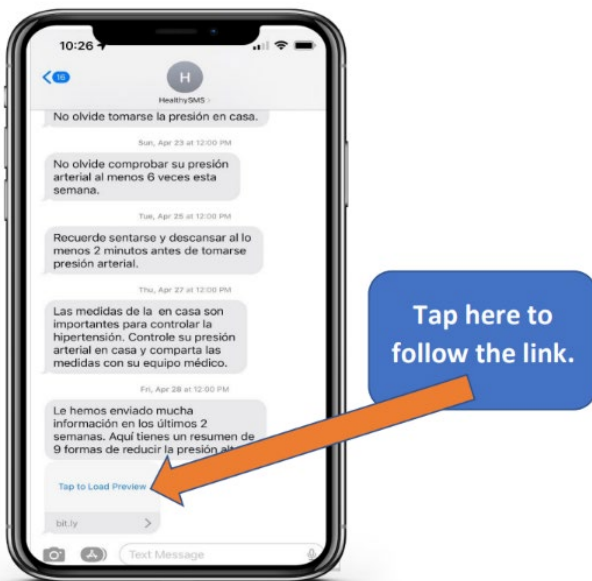
Una vez que tome una medida, se mostrarán en los colores correspondientes. Podrá saber si sus medidas son "**Crítico Alto**", "**Moderado**", "**Normal**", "**Bajo**", y "**Muy Bajo**".



j. Asistencia de Mensajes

Recibirá mensajes de texto durante su inscripción al estudio. Todos los participantes recibirán mensajes del siguiente número: (855) 604-7960

- Tómese la presión arterial al menos 6 veces durante la semana.
- Recuerde que estos son mensajes de texto automáticos.

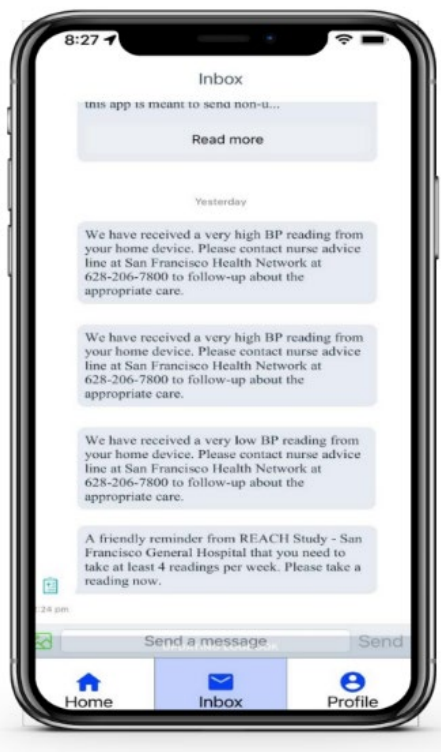


- Los mensajes de texto tendrán enlaces. Vea el ejemplo a continuación:

Alertas de mensajes de texto para medidas de presión arterial “muy bajas” o “muy altas”

Si una lectura de presión arterial que toma en casa se considera muy baja o muy alta (consulte las páginas 21 y 22 para conocer los rangos y su categorización), recibirá un mensaje de la aplicación CareSimple.

Vea un ejemplo a continuación:



k. Información de Contacto de las Clínicas

Si tiene preguntas sobre un mensaje de presión arterial que se trate de una medida “muy baja” o “muy alta”, porfavor comuníquese con su clínica para obtener más ayuda.

Alianza para la Salud del Condado de Ventura:

Clínica	Número de teléfono
West Ventura Medical Clinic (Ventura)	(805) 641-5600
Moorpark Family Medical Clinic (Moorpark)	(805) 523-5400
Las Islas Family Medical Group North (Oxnard)	(805) 240-7000
Fillmore Family Medical Group	(805) 524-2000
Academic Family Medicine Center (AFMC)	(805) 652-6100
Magnolia Family Medical Center (Oxnard)	(805) 981-5151

I. Diario de la presión arterial

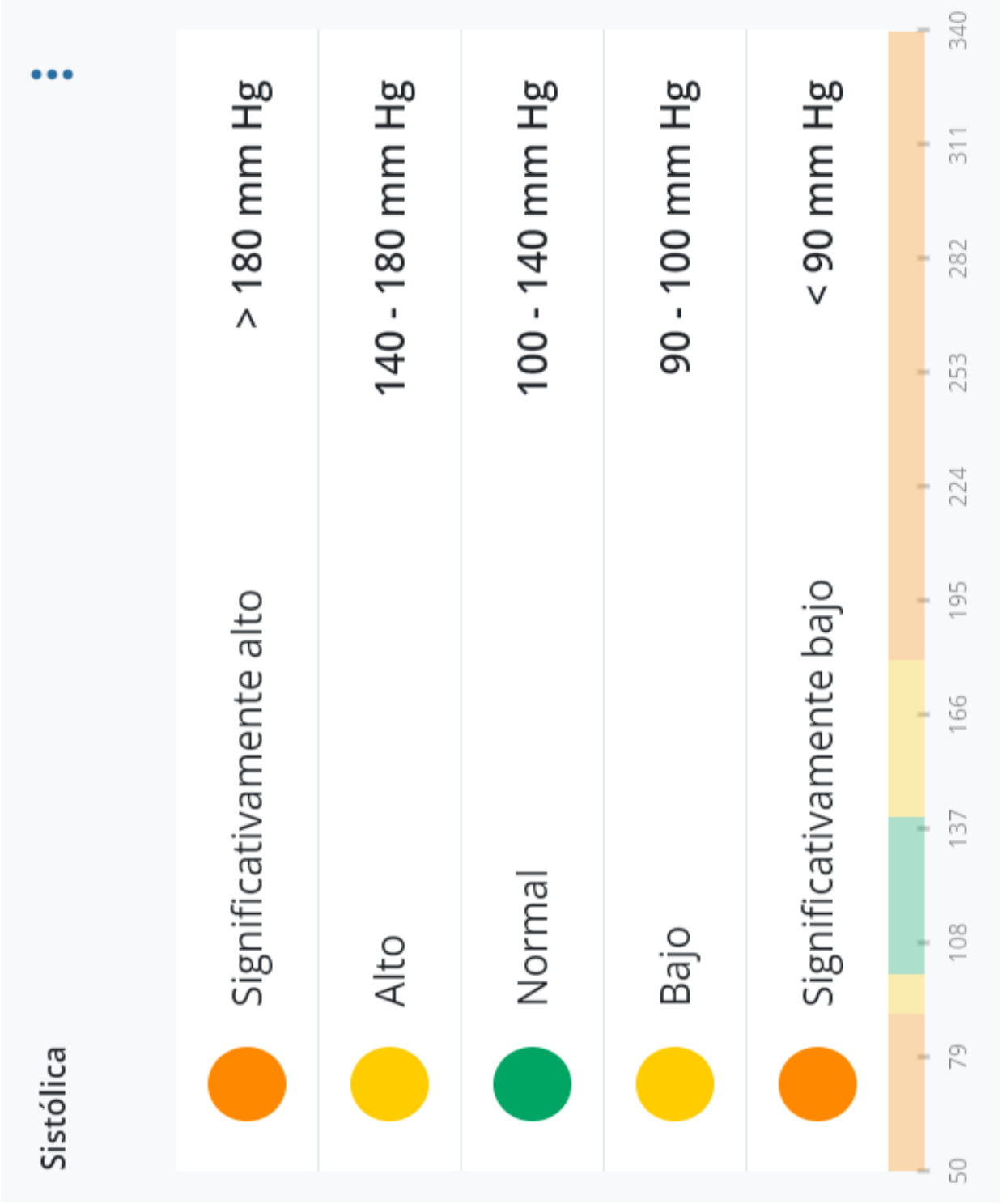
Fecha	Tiempo	Medida de la presión arterial	Pulso	Notas
		/		
		/		
		/		

[illegible]

		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

No olvide llevar los resultados de la lectura de la presión a su próxima cita con su doctor de cabecera.

m. Gráfica sobre la Presión Arterial



Diastólica



Significativamente alto

> 110 mm Hg



Alto

90 - 110 mm Hg



Normal

65 - 90 mm Hg



Bajo

50 - 65 mm Hg



Significativamente bajo

< 50 mm Hg

