

“Yo me mido,
yo me cuido”

¿Cómo realizar la toma del peso y la tensión arterial en casa?

Haz la medición de la **tensión arterial**, así:

1. **Relájate 5 minutos antes** de iniciar la medición de la presión arterial.
2. **Siéntate** sin cruzar las piernas, manteniendo los pies sobre el suelo.
3. **Estira tu brazo** hacia adelante y apóyalo sobre una mesa o ponlo en el apoyabrazos.
4. **Coloca el brazalete de manera correcta:** debes ubicar el pliegue del brazo y poner el brazalete dos dedos por encima del pliegue, dejando el cable que conecta con el tablero sobre la cara interna del brazo. Luego cierra el brazalete y pégalo para que quede bien ajustado. No es necesario que lo aprietes demasiado. Los brazaletes traen un dibujo de referencia, guíate de este.
5. **Evita hablar o moverte** durante la medición y el desinflado del brazalete.
6. **Presiona el botón** de encendido y realiza la toma. Registra en una hoja los datos que te muestra el equipo y tenlos disponibles para tu próxima consulta.

¡Ten en cuenta!

-Para la toma adecuada de la tensión arterial, **debes estar en un ambiente tranquilo.**

-El día que tengas asignada tu cita evita consumir sustancias que puedan alterar la tensión como el alcohol o la cafeína.

-No debes haber fumado ni haber realizado actividad física 30 minutos antes de la toma de la tensión.

Haz la medición de tu **peso**, así:

1. Si tienes puesto un **saco o chaqueta, quítatelo** al igual que los **zapatos** y evita tener accesorios como llaves o billetera en los bolsillos.
2. **Ubica la báscula** en un sitio firme de frente a ti.
3. **Súbete a la báscula mirando hacia el frente y respira lentamente.** Una vez que subas a la báscula, se va a encender y va a iniciar la medición.
4. **Bájate de la báscula y verifica el dato del peso.** El resultado final aparece intermitente varias veces en la pantalla digital.
5. **Registra este dato** y tenlo a la mano para tu próxima consulta.



Ten en cuenta lo siguiente para la **visita de nuestros encargados**:



Nuestras transportadoras aliadas cuentan con un equipo de funcionarios que se pondrán en **contacto contigo por vía telefónica** a los números que tienes registrados actualmente, para acordar la fecha y hora para llevar los equipos a tu casa. Si no has realizado la actualización de tus datos, por favor realízala a través de nuestros canales (Oficina virtual, asesor de oficina en línea, call center y oficinas de atención).



El día de la visita, el funcionario de la transportadora llegará a tu casa y te entregará la báscula y el tensiómetro digital, para que puedas realizar la toma del peso y de la tensión arterial. **Él te esperará en la puerta mientras realizas la medición, no ingresará a tu casa.**



Dentro de tu casa, realiza la toma del peso y de la tensión arterial. Una vez que hayas hecho la medición, por favor **devuelve los equipos al conductor** para que pueda realizar el proceso de desinfección y continuar la ruta para lograr beneficiar a más afiliados. Ten presente que **no debes realizar ningún pago por este servicio.**



Nuestros aliados, cuentan con **protocolos de desinfección** de acuerdo a lo instaurado por el Ministerio de Salud y Protección Social para el manejo de los dispositivos médicos, para evitar que tú o tu familia corran riesgos.



Si presentas síntomas respiratorios, o haz tenido contacto con un caso de COVID-19 recientemente, comunícate con la transportadora y **reprograma tu cita.** Ayúdanos a cuidar a los conductores que realizan esta labor y a sus familias.