INSTRUCTION MANUAL

healthsmart®

TWO-PARTY HOME BLOOD PRESSURE KIT

Item # 04-176-021 and 04-176-026

Please read this guidebook completely before operating the unit.

DETAILED GUIDEBOOK

English • Spanish

PRODUCT IDENTIFICATION

Thank you for purchasing a HealthSmart Two-Party Blood Pressure Kit. With proper care and use, your kit will provide you with many years of reliable readings.

Lay cuff on a flat surface with the metal D-ring to the left. The unit can be assembled as outlined below:

Step 1: Fold the right end of the cuff in half and insert the end of the cuff through the metal D-ring.

Step 2: Attach the gauge to the tubing on the left.

Step 3: Attach the inflation bulb to the tubing on the right.

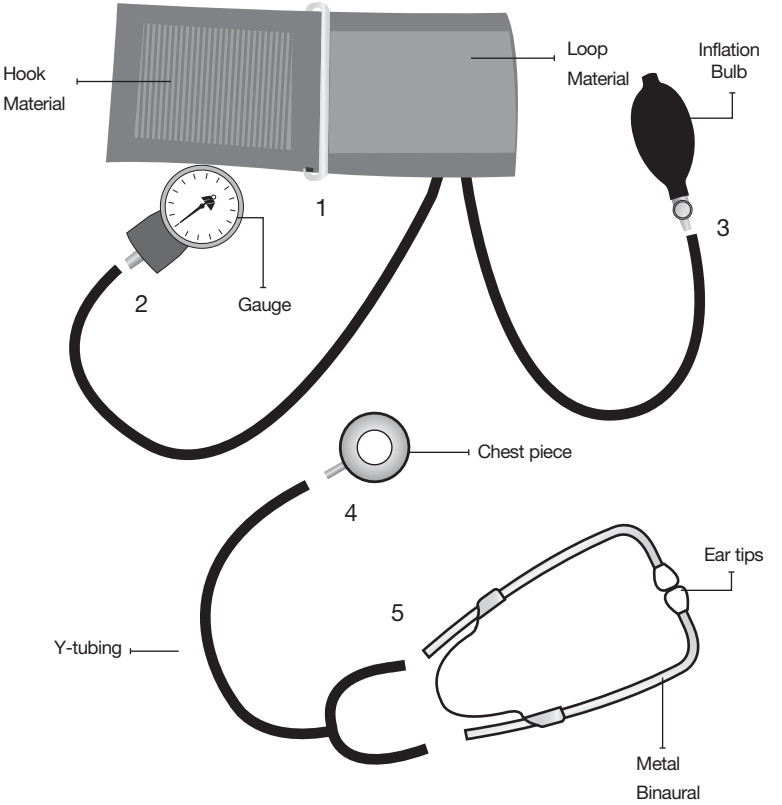
Step 4: Insert the single end of the Y-tubing into the stem of the chest piece to form a stethoscope.

Step 5: Remove the metal binaurals from the plastic bag and insert the ends into the Y-tubing.

NOTE: The white artery patch, hook, and loop material will be on the outside of the cuff.

The adult cuff (item 04-176-021) fits an arm circumference of 10" – 14" (25.4 cm – 35.6 cm). The large adult cuff (item 04-176-026) fits an arm circumference of 13" – 17" (33 cm – 43.2 cm).

PRODUCT ASSEMBLY



GENERAL BLOOD PRESSURE INFORMATION

What is Blood Pressure?

Blood pressure is the pressure that is exerted by blood flowing against the walls of the blood vessels throughout your body.

Your heart, which is the center of the circulatory system, provides the force for the blood to flow or circulate. When your heart contracts or beats, the blood is forced through the blood vessels increasing the pressure. This is the highest pressure in the cycle or what is referred to as SYSTOLIC PRESSURE. In-between beats your heart relaxes and your blood pressure decreases. This is referred to as DIASTOLIC PRESSURE.

How is Blood Pressure Measured?

(systolic) **120/80** (diastolic)

Blood pressure is measured in millimeters (mm) of Mercury (Hg) and is generally recorded with the systolic pressure (120) listed first and the diastolic pressure (80) listed second. The numbers are typically separated by a slash mark (/) as shown above.

Please contact your physician to discuss your “normal” blood pressure reading.

What Influences Blood Pressure?

Many factors such as genetics, age, sex, altitude, physical activity, anxiety, muscular development, certain medications and even the time of day can influence blood pressure. Influences such as sleep or relaxation decrease blood pressure, while anxiety or exercise increase blood pressure.

Why Monitor Your Blood Pressure at Home?

Home monitoring allows you to supplement measurements taken at your physician's office. These home readings, when taken over a period of time, can show an accurate indication of change. Furthermore, your records can assist your physician in evaluating your health and in making important decisions in the diagnosis and treatment of your condition. Because of this, it is important to take consistent, daily measurements.

IMPORTANT: Prior to use, your physician or trained healthcare provider should be consulted to determine your "normal" blood pressure, evaluate your technique using this unit, and to interpret your blood pressure measurements.

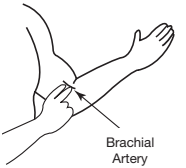
HELPFUL HINTS FOR ACCURATE READINGS

- Relax at least 15 minutes before taking a reading.
- Always place the cuff directly on the skin. Remove any clothing or jewelry that may interfere with the cuff placement.
- Make sure the cuff is snug, but not too snug. One or two fingers should fit between the cuff and the arm.
- Make sure the stethoscope head is directly over the brachial artery.
- Try to use the same arm for all readings unless instructed otherwise by your physician.
- Deflate the cuff at 2 or 3 mmHg per second.
- Remain still with your palm up and arm extended keeping the cuff at the same level as your heart.
- Relax during the reading as anxiety can produce incorrect results.

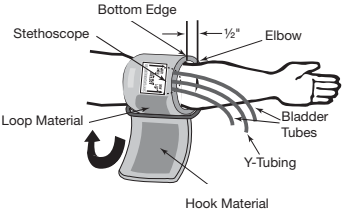
APPLYING YOUR BLOOD PRESSURE CUFF

IMPORTANT: Make sure that the unit is assembled correctly. Check ear tips to make sure they are securely fastened.

1. Sit upright but relaxed in a chair with a back. Keep your feet flat on the floor. Remove any constrictive clothing from your left arm.
2. Extend your left arm* and have your assistant find your brachial artery. This is at the inner aspect of your the elbow. Pulse may or may not be felt.
3. Open the cuff so that you can slide your arm into it. Do not extend the cuff beyond the metal bar.
4. With assistance, insert your left arm into the cuff. Position the bottom edge of the cuff approximately one-half inch ABOVE your elbow.



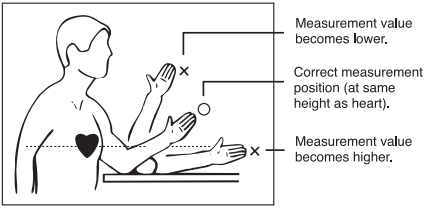
5. With your arm extended, palm facing upward and tubes positioned down the center of your arm, have an assistant pull the end of the cuff and secure the hook and loop material.
6. The cuff should fit comfortably yet snugly around your arm. Check for any gaps between the arm and the cuff.



*The left arm should be used unless this is not a viable option for you. Consult with your physician to assess which arm is best for you to use.

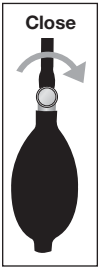
TAKING YOUR BLOOD PRESSURE READING

1. Have the assistant insert the ear tips into his/her ears. The metal binaural can be adjusted for comfort.
2. The assistant should position the stethoscope's chest piece over your brachial artery, directly touching the inside of your arm.
3. Rest your elbow on a table with your arm facing upward. Elevate your hand so that the cuff is at the same level as your heart. Relax your left hand.



The assistant will:

4. Either hold the gauge or position the gauge so it can be read without being moved. It can be clipped to the gauge strap on the cuff for stability.
5. Hold the inflation bulb and turn the air release valve clockwise to close.
6. Begin inflating the cuff SLOWLY AND STEADILY by pumping the inflation bulb until the gauge reads 30 mmHG ABOVE your last known SYSTOLIC measurement.

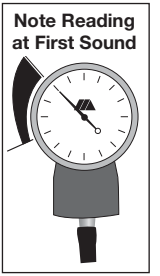


If you do not know your last known SYSTOLIC measurement, inflate to approximately 180-200 mmHg.

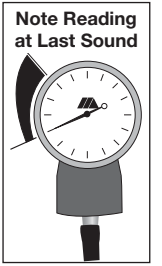
CAUTION: To prevent injury to yourself and/or damage to the unit, never inflate the cuff above 280 mmHg.

7. Upon reaching the proper inflation level, SLOWLY AND STEADILY turn the air valve counterclockwise at a rate of 2-3 mmHg per second.

8. As the pressure begins to drop, carefully listen for the pulse beat. Note and record the first thumping sound heard. This is your SYSTOLIC pressure.



9. Allow the cuff to continue to deflate. You will hear changes in the sounds and then no sound at all. When you hear the last sound, note the reading and record. This is your DIASTOLIC pressure.



10. Rapidly turn the valve counterclockwise to deflate the remaining air. Remove the cuff and record the measurement on the recording chart.

NOTE: If you need to take another measurement, wait a minimum of 15 minutes between readings to allow for the blood vessels to return to normal. The wait time may vary depending on your health.

CAUTION: Substitution of a component different from that supplied might result in measurement error.

CARE AND MAINTENANCE

1. Do not wash or moisten the cuff.

2. Avoid dropping or hitting the surface of the gauge or stethoscope chest piece.

NOTE: As with any sensitive instrument, the quality and reliability of the manometer gauge should be checked annually. When the cuff is fully deflated, make sure the gauge needle is at zero (within the zero square). A needle outside the square means the gauge needs to be recalibrated or replaced by a qualified technician.

LIMITED ONE-YEAR WARRANTY

Your HealthSmart Home Blood Pressure Kit is guaranteed to be free of manufacturing defects for a period of one year from the date of purchase subject to the following terms and conditions:

1. This warranty is limited to the accuracy of the manometer gauge only. It does not include the inflation system (bulb, valves, cuff and bladder). If the manometer gauge fails to operate during the one-year period from the time it was originally purchased, please call our Customer Care Help Line at 800-622-4714 and we will try to resolve the issue as soon as possible. If the warrantor determines the unit to be inaccurate due to normal use, the manometer gauge will be replaced at the option of the warrantor. This does not include gauges that have been misused or abused. The purchaser will be responsible for the prepaid postage and $9.99 to cover return shipping and insurance. The purchaser must return the original Blood Pressure Monitor prior to a replacement product being provided.
2. The warrantor shall incur no liability under this Warranty for any damage from any cause other than inherent manufacturing defects.
3. ALL IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING MERCHANTABILITY AND FITNESS ARE LIMITED TO THE DURATION OF THIS WARRANTY. THIS WARRANTY DOES NOT INCLUDE ANY LIABILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts or do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitations or exclusions may not apply to you.
4. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which vary from state to state.
5. To be eligible for the warranty, please register your product online within 10 days of purchase date at LiveHealthSmart.com.

QUICK START GUIDE

1. Assemble the contents of your kit.
2. A 15-minute resting period is recommended to stabilize the body prior to taking a reading.
3. Have the assistant find your brachial artery, which is at the inner aspect of your elbow.
4. Remove any constrictive clothing or jewelry that may interfere with the cuff placement. Have the cuff wrapped snugly around your left arm with the cuff's bottom edge approximately 0.5" (1.3 cm).
5. Rest your elbow on a table making sure the cuff is at the same level as your heart.
6. Position the stethoscope's chest piece over the brachial artery.
7. Position the gauge in hand or in a stable, readable location.
8. Have your assistant slowly and steadily inflate the cuff 30 mmHg above your last known SYSTOLIC reading. If not known, inflate between 180-200 mmHg.
9. At a rate of 2-3 mmHg per second, begin to deflate the cuff.
10. The first "thumping" sound heard is your SYSTOLIC rate.
11. The last sound heard is your DIASTOLIC rate.
12. Record your measurements.
13. A 15-minute rest period is needed between readings to allow the blood vessels to return to normal.

CAUTION: Never inflate the cuff above 280 mmHg.

Specifications are subject to change without notice.

Satisfaction Guaranteed

Manufactured for:
HealthSmart® International
1931 Norman Drive
Waukegan, IL 60085
Register this product at LiveHealthSmart.com
#91-04-176 02/15
© 2015 HealthSmart® International

MANUAL DE INSTRUCCIONES

healthsmart®

KIT PARA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL DE DOS PARTES PARA EL HOGAR

Artículo n.º 04-176-021 y 04-176-026

Lea esta guía completamente
antes de utilizar esta unidad.

GUÍA DETALLADA

Inglés • Español

IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

Gracias por comprar un kit para medición de presión arterial de dos partes de HealthSmart. Con el cuidado y el uso adecuados, su kit le proporcionará varios años de lecturas fiables.

Apoye el brazalete sobre una superficie plana con la anilla en D de metal hacia la izquierda. Se puede ensamblar la unidad como se describe a continuación:

Paso 1: Pliegue a la mitad el extremo derecho del brazalete y páselo a través de la anilla en D.

Paso 2: Conecte el manómetro al tubo de la izquierda.

Paso 3: Conecte la bombilla de inflado al tubo de la derecha.

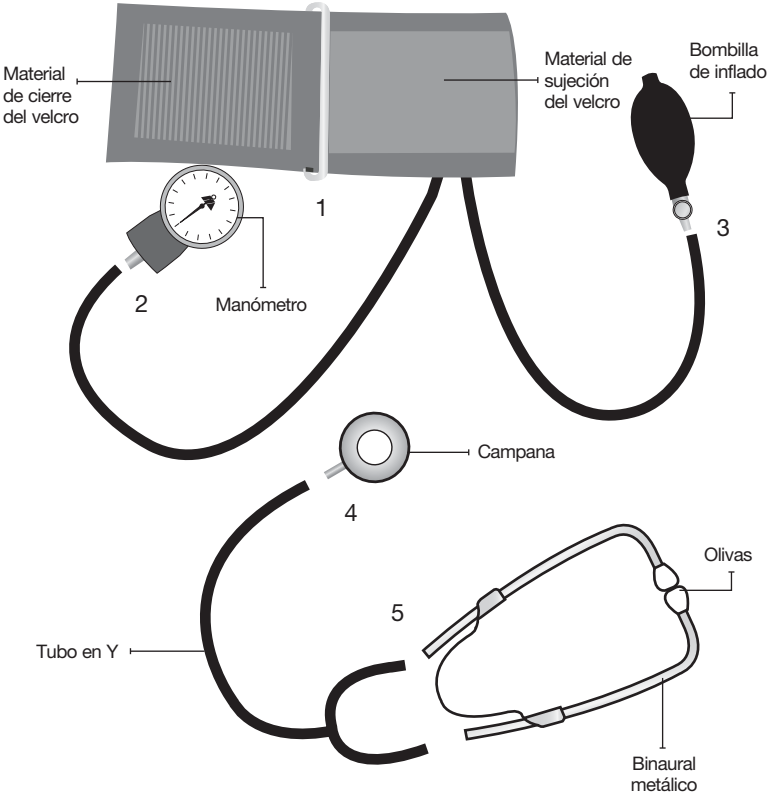
Paso 4: Inserte el extremo único del tubo en Y en el vástago de la campana para formar un estetoscopio.

Paso 5: Retire el binaural metálico de la bolsa de plástico e inserte sus extremos en el tubo en Y.

NOTA: El parche blanco que indica la arteria y el velcro quedarán del lado externo del brazalete.

El brazalete para adultos (artículo n.º 04-176-021) se adapta a una circunferencia de brazo de 10" a 14" (de 25,4 cm a 35,6 cm). El brazalete grande para adultos (artículo n.º 04-176-026) se adapta a una circunferencia de brazo de 13" a 17" (de 33 cm a 43.2 cm).

ENSAMBLAJE DEL PRODUCTO



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la presión que la sangre en circulación ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos en todo el cuerpo.

El corazón, que es el centro del sistema circulatorio, proporciona la fuerza para que la sangre fluya o circule. Cuando el corazón se contrae o late, se impulsa la sangre a través de los vasos sanguíneos y la presión aumenta. Esta es la presión máxima en el ciclo o lo que se conoce como PRESIÓN SISTÓLICA. Entre los latidos cardíacos, el corazón se relaja y la presión arterial disminuye. Esto se conoce como PRESIÓN DIASTÓLICA.

¿Cómo se mide la presión arterial?

(sistólica) **120/80** (diastólica)

La presión arterial se mide en milímetros (mm) de mercurio (Hg) y se registra generalmente, en primer lugar, con la presión sistólica (120) y, en segundo lugar, con la presión diastólica (80). Los números suelen aparecer separados por una barra (/) como se muestra arriba.

Contacte a su médico para saber cuál es su presión arterial “normal”.

¿Qué influye sobre la presión arterial?

Varios factores, como la genética, la edad, el sexo, la altura, la actividad física, la ansiedad, el desarrollo muscular, ciertas mediciones o incluso la hora del día pueden influir sobre la presión arterial. Factores influyentes, como el sueño o la relajación disminuyen la presión arterial, mientras que la ansiedad o el ejercicio la aumentan.

¿Por qué controlar la presión arterial desde su hogar?

El control desde su hogar le permite complementar las mediciones realizadas en el consultorio de su médico. Estas lecturas desde su hogar, luego de realizarlas durante un período, pueden mostrar un indicio preciso de cambio. Además, sus registros pueden ser de ayuda para su médico a la hora de evaluar su salud y de tomar decisiones importantes en el diagnóstico y en el tratamiento de su estado. Debido a esto, es importante realizar mediciones diarias y constantes.

IMPORTANTE: Antes de su uso, debe consultar a su médico o prestador de servicios médicos capacitado para determinar su presión arterial “normal”, evaluar su método al emplear esta unidad e interpretar las mediciones de su presión arterial.

CONSEJOS ÚTILES PARA OBTENER LECTURAS PRECISAS

- Relájese al menos durante 15 minutos antes de realizar una lectura.
- Siempre coloque el brazalete directamente sobre la piel. Quítese toda prenda o alhaja que pueda interferir en la colocación del brazalete.
- Asegúrese de que el brazalete esté ajustado, pero no demasiado. Debe haber un espacio equivalente a uno o dos dedos entre el brazalete y el brazo.
- Asegúrese de que la cabeza del estetoscopio esté directamente sobre la arteria braquial.
- Intente usar el mismo brazo para todas las lecturas, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Desinfle el brazalete a 2 o 3 mmHg por segundo.
- Permanezca quieto con la palma de la mano hacia arriba y el brazo extendido sin dejar de mantener el brazalete al mismo nivel del corazón.
- Relájese mientras realiza la lectura porque la ansiedad puede generar resultados incorrectos.

CÓMO COLOCAR SU BRAZALETE PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

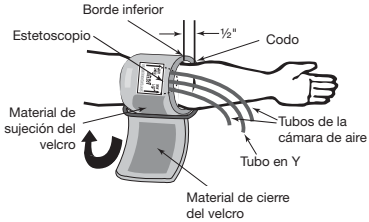
IMPORTANTE: Asegúrese de que la unidad esté ensamblada correctamente. Verifique las olivas para asegurarse de que estén sujetas firmemente.

1. Siéntese derecho pero relajado en una silla con respaldar. Mantenga sus pies completamente sobre el suelo. Quite todo tipo de prenda constrictiva del brazo izquierdo.

2. Extienda el brazo izquierdo* y pídale a la persona que lo ayuda que busque la arteria braquial. Esta se encuentra en la cara interna del codo. Puede sentir su pulso o no.

3. Abra el brazalete para poder ubicar el brazo dentro de él. No extienda el brazalete más allá de la barra metálica.

4. Con ayuda, inserte el brazo izquierdo en el brazalete. Coloque el borde inferior del brazalete a aproximadamente media pulgada POR ENCIMA del codo.



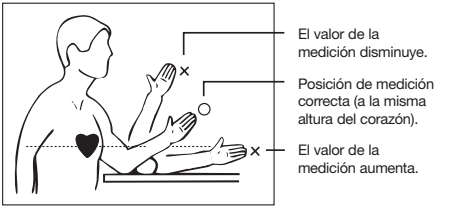
5. Con el brazo extendido, la palma de la mano hacia arriba y los tubos colocados en el centro del brazo, pídale a la persona que lo ayuda que tire del extremo del brazalete y asegure el velcro.

6. El brazalete debe sentirse cómodo, pero también debe estar bien ajustado alrededor del brazo. Verifique que no quede un espacio entre el brazo y el brazalete.

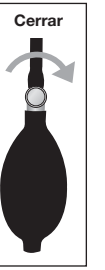
* Se debe usar el brazo izquierdo, a menos que no pueda o no deba usarlo. Consulte con su médico para evaluar qué brazo le conviene usar.

CÓMO REALIZAR LA LECTURA DE SU PRESIÓN ARTERIAL

1. Pídale a la persona que lo ayuda que se coloque las olivas en las orejas. Se puede ajustar el binaural metálico según le resulte más cómodo.
2. La persona que lo ayuda debe colocar la campana del estetoscopio sobre la arteria braquial, en contacto directo con el lado interno del brazo.
3. Apoye el codo sobre una mesa con el brazo hacia arriba. Levante la mano para que el brazalete esté al mismo nivel que el del corazón. Relaje la mano izquierda.



La persona que lo ayuda deberá hacer lo siguiente:



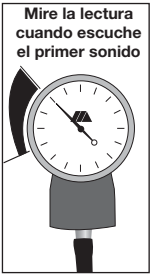
4. Sostener el manómetro o colocarlo de manera tal que pueda leerlo sin necesidad de moverlo. Puede sujetarlo a la correa del manómetro que se encuentra en el brazalete para que se mantenga estable.
5. Sostenga la bombilla de inflado y gire la válvula de aire en el sentido de las agujas del reloj para cerrarla.
6. Comience a inflar el brazalete, LENTA Y CONSTANTEMENTE, al apretar la bombilla de inflado hasta que el manómetro indique 30 mmHg SOBRE su última medición SISTÓLICA.

Si no conoce su última medición SISTÓLICA, infle hasta marcar entre 180 y 200 mmHg aproximadamente.

PRECAUCIÓN: Para evitar herirse o dañar la unidad, nunca infle el brazalete por encima de 280 mmHg.

7. Al alcanzar el nivel de inflado adecuado, LENTA Y CONSTANTEMENTE, gire la válvula de aire en el sentido contrario a las agujas del reloj a un ritmo de 2 a 3 mmHG por segundo.

8. A medida que la presión comienza a disminuir, escuche atentamente el latido de su pulso. Mire y registre el primer sonido sordo que escuche. Esto es su presión SISTÓLICA.



9. Deje que el brazalete continúe desinflándose. Escuchará cambios en los sonidos y luego silencio. Cuando escuche el último sonido, mire la lectura y regístrela. Esto es su presión DIASTÓLICA.

10. Gire rápidamente la válvula en el sentido contrario a las agujas del reloj para desinflar el aire restante. Quite el brazalete y registre su medición en su historial de registros.

NOTA: Si necesita realizar otra medición, espere como mínimo 15 minutos entre lecturas para permitir que los vasos sanguíneos vuelvan a la normalidad. El tiempo de espera puede variar según su estado de salud.

PRECAUCIÓN: El hecho de sustituir una de las piezas por otra que no sea la que se proporcionó originalmente puede provocar errores en la medición.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. No lave ni humedezca el brazalete.

2. Evite dejar caer o golpear la superficie del manómetro o la campana del estetoscopio.

NOTA: Al igual que con cualquier otro instrumento sensible, la calidad y la fiabilidad del manómetro deben verificarse anualmente. Cuando el brazalete se desinfla completamente, asegúrese de que la aguja del manómetro esté en cero (dentro del cuadrado del cero). Si la aguja se encuentra fuera del cuadrado, significa que un técnico calificado debe volver a calibrar o reemplazar el manómetro.

GARANTÍA LIMITADA POR UN AÑO

Se garantiza que su kit para automedición de la presión arterial para el hogar de HealthSmart está libre de defectos durante el período de un año desde la fecha de la compra y dicha garantía está sujeta a los siguientes términos y condiciones:

1. Esta garantía se limita a la precisión del manómetro únicamente. No incluye el sistema de inflado (bombilla, válvulas, brazalete y cámara de aire). Si el manómetro presenta fallas de operación durante el primer año a partir del momento original de compra, llame a nuestra Línea de Ayuda de Atención al Cliente al 800-622-4714 y trataremos de resolver su problema lo antes posible. Si el garante determina que la unidad presentó fallas de operación debido a un defecto de fabricación, el manómetro se reemplazará a criterio del garante. Esto no incluye manómetros que fueron usados incorrectamente o maltratados. El comprador deberá hacerse cargo del franqueo prepago y $9,99 en concepto de gastos de envío por devolución y seguro. El comprador debe devolver el Monitor de Presión Arterial original antes de que se proporcione un producto de reemplazo.

2. El garante no se hará responsable, en relación con esta garantía, de ningún daño que sea ajeno a defectos propios de la fabricación.

3. TODAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS, INCLUSO LA COMERCIALIZACIÓN Y LA COMPETENCIA, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DE ESTA GARANTÍA. ESTA GARANTÍA NO INCLUYE RESPONSABILIDAD ALGUNA POR DAÑOS INDIRECTOS O EMERGENTES. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita o no permiten la exclusión o limitación de daños indirectos o emergentes, por lo que es posible que algunas limitaciones o exclusiones mencionadas anteriormente no se apliquen en su caso.

4. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y usted también puede tener otros derechos, que varían según el estado.

5. Para ser elegible para la garantía, registre su producto en línea dentro de los 10 días a partir de la fecha de compra en LiveHealthSmart.com.

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

1. Ensamble el contenido de su kit.
2. Se recomienda un período de reposo de 15 minutos para estabilizar el cuerpo antes de realizar una lectura.
3. Pídale a la persona que lo ayuda que busque la arteria braquial, que se encuentra en la cara interna del codo.
4. Quítese toda prenda o alhaja constrictiva que pueda interferir en la colocación del brazalete. Envuelva el brazalete, de manera tal que quede ajustado, alrededor del brazo izquierdo con el borde inferior del brazalete 0,5" (1,3 cm) por encima de la articulación del codo.
5. Apoye el codo sobre una mesa y asegúrese de que el brazalete esté al mismo nivel que el corazón.
6. Coloque la campana del estetoscopio sobre la arteria braquial.
7. Coloque el manómetro en la mano sobre una superficie estable y donde pueda leerlo.
8. Pídale a la persona que lo ayuda que, lenta y constantemente, infle el brazalete 30 mmHg sobre su última lectura SISTÓLICA. Si la desconoce, infle entre 180 y 200 mmHg.
9. Comience a desinflar el brazalete a un ritmo de 2 a 3 mmHg por segundo.
10. El primer sonido “sordo” que escuche es su presión SISTÓLICA.
11. El último sonido que escuche es su presión DIASTÓLICA.
12. Registre sus mediciones.
13. Se necesita un período de reposo de 15 minutos entre lecturas para permitir que los vasos sanguíneos vuelvan a la normalidad.

PRECAUCIÓN: Nunca infle el brazalete más de 280 mmHg.
Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Satisfaction Guaranteed

Manufactured for:
HealthSmart® International
1931 Norman Drive
Waukegan, IL 60085
Register this product at LiveHealthSmart.com
#91-04-176 02/15
© 2015 HealthSmart® International

CARE AND MAINTENANCE

1. Do not wash or moisten the cuff.

2. Avoid dropping or hitting the surface of the gauge or stethoscope chest piece.

NOTE: As with any sensitive instrument, the quality and reliability of the manometer gauge should be checked annually. When the cuff is fully deflated, make sure the gauge needle is at zero (within the zero square). A needle outside the square means the gauge needs to be recalibrated or replaced by a qualified technician.