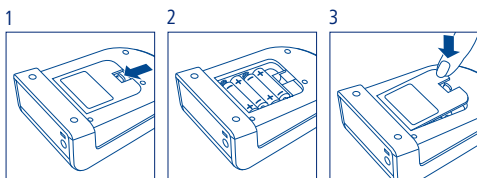


Tensoval® duo control

Guía rápida
Breves instruções
Σύντομες οδηγίες
Short instructions

1. Puesta en marcha · Operação inicial · Θέση σε λειτουργία · Initial operation

1.1 Colocación de las pilas · Inserir as pilhas · Τοποθέτηση μπαταριών · Inserting the batteries



1.2 Configuración de la fecha/hora · Definir data e hora · Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας Setting date and time

ES Una vez colocadas las pilas, el aparato cambia automáticamente a la función de hora. La fecha (indicador del día) parpadea en la pantalla y puede modificarse pulsando las teclas **+** (= +) o **-** (= -). A continuación guarde la configuración pulsando la tecla START / STOP. Seguidamente parpadeará el indicador del mes. Proceda del mismo modo para configurar el año y la hora.

PT Após colocação das pilhas, o aparelho muda automaticamente para a função tempo. A data (indicação do dia) surge a piscar no mostrador, e pode ser alterada pressionando o botão **+** (= +) ou **-** (= -). Salve as suas definições pressionando o botão START / STOP. Agora pisca a indicação do mês. Continue do mesmo modo para definir o ano e a hora.

GR Μόλις τοποθετήσετε τις μπαταρίες η συσκευή μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία ρύθμισης ώρας. Η ημερομηνία (ένδειξη ημέρας) αναβοσβήνει στην οθόνη και μπορείτε να την ρυθμίσετε πιέζοντας το πλήκτρο **+** (= +) ή το πλήκτρο **-** (= -). Στη συνέχεια, αποθηκεύστε τις ρυθμίσεις σας πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP. Μόλις αναβοσβήσει η ένδειξη μήνα ρυθμίστε τον μήνα και συνεχίστε ρυθμίζοντας τη χρονολογία και την ώρα.

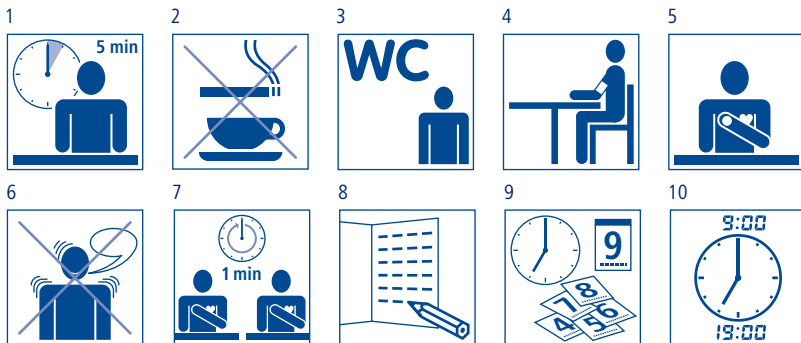
GB After the batteries are inserted, the device automatically switches to the time function. The date (day indication) flashes in the display and can be changed by pressing the **+** (= +) or **-** (= -) buttons. Then store your settings by pressing the START / STOP button. Now the month indication flashes. Continue with setting the year and time in the same way.

- | | | | | |
|----------|----------|---------------|--------------------|----------------------|
| 1. Día | 2. Mes | 3. Año | 4. Hora | 5. Minutos |
| 1. Dia | 2. Mês | 3. Ano | 4. Horas | 5. Minutos |
| 1. Ημέρα | 2. Μήνας | 3. Χρονολογία | 4. Ώρα | 5. Λεπτά |
| 1. Day | 2. Month | 3. Year | 4. Number of hours | 5. Number of minutes |



2. Antes de realizar la medición · Antes da medição · Πριν από τη μέτρηση · Before measurement

2.1 Las 10 reglas de oro para la medición de la presión arterial · 10 regras de ouro para a medição da tensão arterial · Οι δέκα χρυσοί κανόνες για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης 10 golden rules for blood pressure measurement



ES

1. Repose antes de la medición.
2. No fume ni beba café durante una hora antes de la medición.
3. Vaya al baño antes de realizar la medición
4. La medición debe realizarse sentado y sobre la parte superior del brazo descubierta, sin ropa.
5. Durante la medición mantenga el manguito a la altura del corazón.
6. Evite realizar movimientos y hablar durante la medición
7. Deje pasar al menos un minuto entre dos mediciones.
8. Anote los valores obtenidos en la ficha de control.
9. Controle su tensión regularmente.
10. Efectúe la medición siempre a la misma hora.

PT

1. Descanse antes da medição.
2. Não consuma café ou nicotina antes da medição.
3. Não efectue a medição quando sentir necessidade de urinar.
4. Meça a tensão arterial sentado, e na parte descoberta superior do braço.
5. A braçadeira deve estar ao nível do coração.
6. Não fale nem se mova durante a medição.
7. Faça uma pausa de pelo menos 1 minuto entre duas medições.
8. Registe os valores na caderneta de tensão arterial.
9. Meça a tensão arterial regularmente.
10. Meça a tensão arterial sempre à mesma hora do dia.

GR

1. Χαλαρώστε πριν από τη μέτρηση.
2. Μην καπνίζετε / μην καταναλώνετε καφεΐνη πριν από τη μέτρηση.
3. Μην μετράτε την πίεσή σας όταν αισθάνεστε έντονη ανάγκη ούρησης.
4. Μετράτε την πίεσή σας καθιστοί και σε γυμνό βραχίονα.
5. Η περιχειρίδα θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος της καρδιάς.
6. Μην μιλάτε και μην κινείστε κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
7. Μεταξύ δύο μετρήσεων πρέπει να μεσολαβεί τουλάχιστον ένα λεπτό.
8. Καταχωρήστε τα αποτελέσματα στο ημερολόγιο μέτρησης αρτηριακής πίεσης.
9. Μετράτε την πίεσή σας τακτικά.
10. Μετράτε την πίεσή σας πάντα την ίδια ώρα.

GB

1. Rest before measurement.
2. Do not consume any coffee or nicotine before measurement.
3. Do not measure when you have a strong urge to urinate.
4. Take measurements whilst seated and from the naked upper arm.
5. Cuff has to be at the level of the heart.
6. Do not talk or move during the measuring procedure.
7. Wait at least one minute between two measurements.
8. Enter values in the blood pressure diary.
9. Take measurements regularly.
10. Always take measurements at the same time of day.

3. Proceso de medición · Procedimento de Mediçāo · Διαδικασία μέτρησης · Measuring procedure

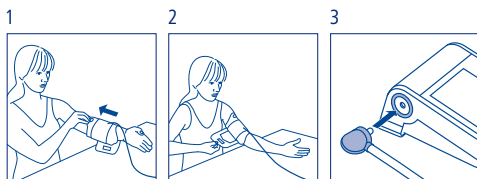
3.1 Colocaci3n del manguito · Aplicaçāo da braçadeira · Τοποθέτηση περιχειρίδας · Applying the cuff

La medici3n deber3 realizarse directamente sobre el brazo, sin ropa.

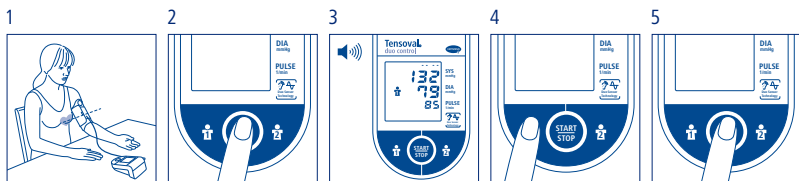
A mediçāo deve ser feita no braço descoberto.

Η μέτρηση πρέπει να γίνεται σε γυμνό βραχίονα.

Measurement should be taken on the naked arm.



3.2 Medici3n de la presi3n arterial · Medir a tensāo arterial · Μέτρηση της αρτηριακής πίεσης · Measuring blood pressure



Si desea interrumpir la medici3n durante el proceso, simplemente pulse la tecla START / STOP.

Se desejar parar a mediçāo, pressione apenas o botāo START / STOP.

Εάν κατά τη διάρκεια της μέτρησης θέλετε να διακόψετε τη διαδικασία, απλά πιέστε το πλήκτρο START / STOP.

If you wish to stop the measuring procedure during measurement, simply press the START / STOP button.

4. Después de la medición · Após a medição · Μετά τη μέτρηση · After the measuring procedure

4.1 Consulta de los valores de medición · Gravar os valores medidos · Ανάκληση των τιμών μέτρησης · Recalling the measured values

En modo desconectado, pulse la tecla de memoria correspondiente a la persona cuyos valores desea consultar.

Pressione o botão de memória correspondente ao utilizador enquanto o aparelho está desligado.

Πιέστε σε απενεργοποιημένη συσκευή το πλήκτρο μνήμης που αντιστοιχεί στον εκάστοτε χρήστη.

Press the memory button corresponding to the person concerned while the device is in switched-off mode.

1 x  = Media de la mañana · Média da manhã · Μέση τιμή πρωινών μετρήσεων · Average in the morning



2 x  = Media de la noche · Média da noite · Μέση τιμή βραδινών μετρήσεων · Average in the evening



3 x  = Media total · Média total · Συνολικός μέσος όρος · Overall average



A continuación: valores individuales de las últimas 60 mediciones con indicación de hora y fecha.

Depois: os valores individuais das últimas 60 medições com data e hora.

Στη συνέχεια: Μεμονωμένες τιμές των τελευταίων 60 μετρήσεων με ένδειξη ώρας και ημερομηνίας.

Afterwards: individual values of the last 60 measurements with time and date.