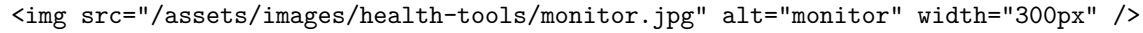


# Monitor de Presión Arterial, Estetoscopio y Tabla de Agudeza Visual

 Fuente: jd.com

Recientemente, compré un monitor electrónico de presión arterial, un estetoscopio y una tabla de visión, todos los cuales me brindaron experiencias de aprendizaje interesantes.

## Monitor de Presión Arterial

Cuando me medí la presión arterial, noté algunas variaciones entre mis dos brazos. La primera medición en mi brazo izquierdo mostró una presión sistólica de 140mmHg, una presión diastólica de 90mmHg y una frecuencia cardíaca de 68 lpm. La segunda medición en mi brazo derecho fue más baja: 120mmHg sistólica, 80mmHg diastólica y una frecuencia cardíaca de 64 lpm.

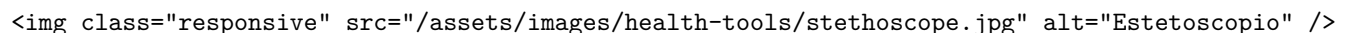
La experiencia de usar el monitor me enseñó la importancia de la técnica. Al principio, tuve dificultades para colocar correctamente el brazalete alrededor de mi brazo. Aprendí que el método correcto implica:

1. Envolver el brazalete 360 grados en sentido horario alrededor del brazo.
2. Luego, envolverlo 60 grados adicionales en sentido antihorario.

También descubrí que la aplicación de salud de iOS se puede utilizar para registrar estas lecturas y facilitar su seguimiento.

## Estetoscopio

Además del monitor de presión arterial, compré un estetoscopio para aprender a usarlo. Para mi sorpresa, descubrí una aplicación inesperada: ¡espíar! Al colocar la campana contra una puerta de madera, pude escuchar sonidos sorprendentemente claros del otro lado.

 Fuente: amazon.com

Más allá de simplemente escuchar a escondidas, aquí hay algunos usos interesantes para un estetoscopio: - Escuchar a través de paredes o puertas: Captar sonidos débiles del otro lado. -

Detectar ruidos mecánicos: Identificar problemas en máquinas, como motores o electrodomésticos. - Detectar fugas: Escuchar fugas de aire o agua en tuberías. - Sonidos de la naturaleza: Percibir sonidos sutiles en la naturaleza, como el viento o el movimiento de los animales. - Afinar instrumentos musicales: Amplificar sonidos para afinar instrumentos con mayor facilidad. - Detección de vibraciones: Identificar problemas estructurales en edificios. - Experimentos científicos: Amplificar sonidos sutiles para investigaciones. - Grabación creativa de sonidos: Capturar sonidos únicos y distorsionados.

Estas herramientas tienen usos prácticos, pero es importante utilizarlas de manera responsable y respetar la privacidad de los demás.

---

## Tabla de Visión

Compré una tabla de visión para seguir mi progreso en la restauración natural de la vista. Solo me costó alrededor de 10 RMB en JD. La instalé en la pared de mi habitación, como se muestra a continuación.

``

Un óptico en una tienda de gafas me enseñó cómo usarlo. Primero, utilizó una máquina para darme un informe breve sobre la miopía de mis ojos. Luego, usó varias lentes, ensamblándolas como si fueran piezas de Lego, para combinarlas. Normalmente, utilizaba dos lentes para la miopía y una lente para el astigmatismo para construir las gafas de un ojo, y viceversa para el otro ojo.

Luego me pidió que me parara a 5 metros de la pared. La línea que podía ver claramente indicaba mi nivel de visión.

Cuando regresé a casa, decidí que podía comprar una tabla de visión y revisar mis ojos yo mismo.

En la tienda, hacerme un examen de la vista cuesta alrededor de 30 RMB. Hacerlo yo mismo no se trata de ahorrar dinero, sino de aprender.

Curiosamente, ahora he aprendido una nueva forma de hacer las cosas.

---

Después de unos días, decidí comprar otro tipo de tabla optométrica: una tabla optométrica en forma de C. La instalé en la sala de estar.

``