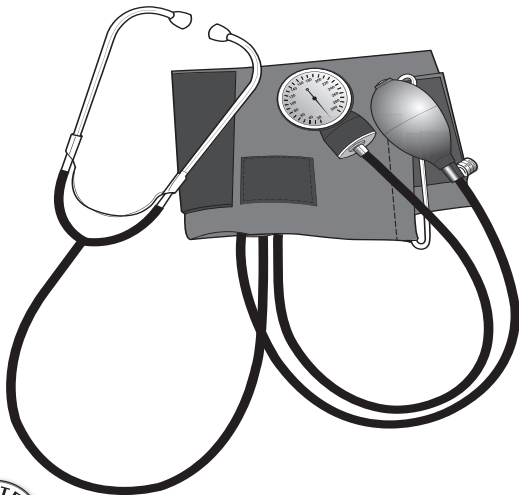




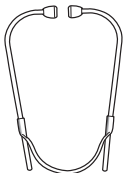
Self-Taking Home Blood Pressure Kit

Model 01-5501



INSTRUCTION MANUAL • ENGLISH & ESPAÑOL

STOP!
PLEASE ENSURE YOU HAVE ALL OF THE FOLLOWING
COMPONENTS BEFORE USING YOUR HOME BLOOD
PRESSURE KIT



Binaural



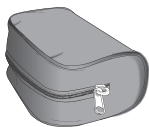
Gauge



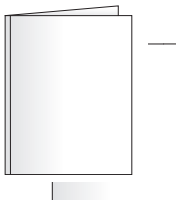
Squeeze Bulb



Adult Arm Cuff with
attached Stethoscope
and Tubing



Canvas Storage Bag



Instruction Manual
Blood Pressure Reading Tracking Log
FAQ Information Sheet
Replacement Parts Order Form

IF YOU ARE MISSING ANY PARTS, INCLUDING INSERTS OR
INSTRUCTION MANUALS, DO NOT RETURN TO PLACE OF
PURCHASE. CONTACT CUSTOMER CARE AT 866-326-1313.

INDEX

Introduction	4
Getting Started.....	5
Features and Assembly of Your Home Kit	6
Applying Your Blood Pressure Cuff	7
Proper Stethoscope Use and Fit	8
Taking Your Blood Pressure Reading	9-10
Care and Maintenance	10
Warranty	11
Instrucciones en Español.....	13-24

Toll-Free Customer Care Help Line: 1-866-326-1313
Monday – Friday 8:30 a.m. – 4:30 p.m. CST



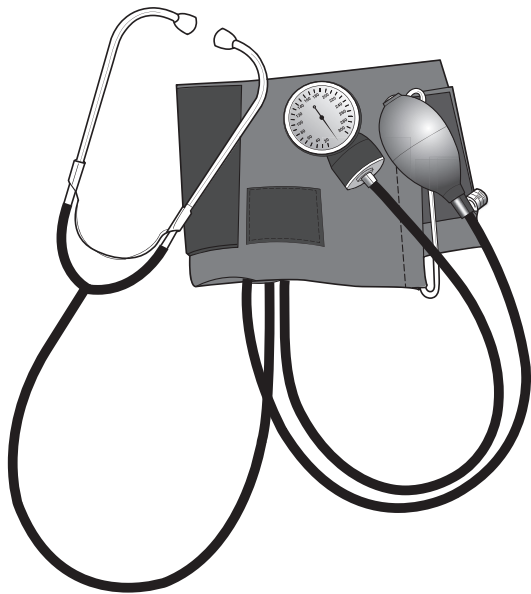
Distributed by
Veridian Healthcare
1175 Lakeside Drive
Gurnee, IL 60031

Made in China

#93-1062 09/15
©2015Veridian Healthcare, LLC

INTRODUCTION

Veridian Healthcare recommends that you first seek the advice and recommendation of your physician or healthcare professional when using home diagnostic devices, including blood pressure monitors.



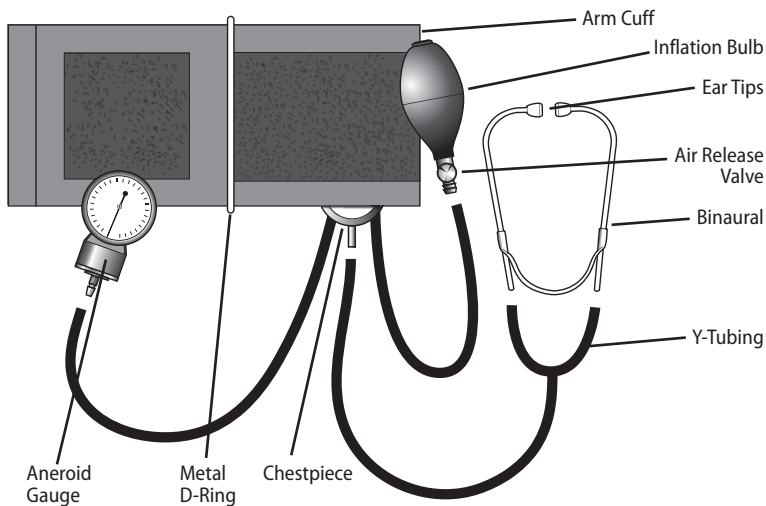
Thank you for purchasing a Veridian Healthcare Self-Taking Home Blood Pressure Kit. With proper care and use, your monitor will provide you with many years of reliable measurements.

GETTING STARTED

Before Taking a Measurement

1. Your readings should only be interpreted by your physician or healthcare professional with access to your individual medical history. Regular use of a home blood pressure monitor will allow you to track and record your readings for discussion with your physician.
2. Conduct your measurement in a quiet place while seated in a relaxed position. Rest for 15 minutes before taking your reading. If an error occurs or you desire to take a second reading, allow 15 minutes between readings for your blood vessels to return to normal.
3. Avoid smoking, eating, taking medication, alcohol, physical activity or any other stressful activity for 30 minutes prior to taking a reading.
4. Always remove any jewelry or constrictive clothing that may interfere with the cuff placement.
5. Keep yourself and the monitor still during measuring; do not talk during the reading.
6. It is recommended that you take your readings at the same time each day to better monitor any indications in your results.
7. Record your daily measurement on the included chart or some other written document to share with your physician.

FEATURES AND ASSEMBLY OF YOUR HOME KIT



Simple Assembly:

1. Insert the single end of the “Y” tubing into the stem of the chestpiece to form a stethoscope.
2. Insert the metal binaural ends into the “Y” tubing.
3. Attach the gauge to the tubing to the left of the stethoscope.
4. Attach the inflation bulb to the tubing to the right of the stethoscope.

When assembled, the white artery patch should be on the outside and the chestpiece should be on the inside of the cuff. If folded properly, the hook and loop material will be on the outside of the cuff.

APPLYING YOUR BLOOD PRESSURE CUFF

Before applying your blood pressure cuff, be sure you have selected the appropriate size cuff:

Adult Cuff fits arm circumference 10" - 14" (25.4-35.5 cm)

Additional cuff sizes are available for order on the enclosed order form.

If for any reason you are unable to or should not use your left arm, please modify the instructions for cuff application to your right arm. Your physician can help you identify which arm is best for you.



Fig. 1

1. Remove any constrictive clothing or jewelry that may interfere with cuff placement.
2. Be seated at a table or desk with your feet flat on the floor.
3. Extend your left arm. Find your brachial artery, which is at the inner aspect (bend) of your elbow, *Fig 1*. You may be able to feel your pulse.
4. Open the cuff creating a circle that you can slide your arm into; do not extend the cuff beyond the metal bar.
5. Insert your left arm into the cuff. Position the bottom edge of the cuff approximately one-half inch ABOVE your elbow; when taking your reading, the chestpiece must directly touch the inside of your arm, over your brachial artery.
6. With your arm extended, palm facing upward and tubes positioned down the center of your arm, *Fig 2*, use your right hand to pull the end of the cuff and secure the hook and loop material. Make sure that the chestpiece is still touching your brachial artery, has not shifted and is one-half inch above the elbow, *Fig 3*.
7. The cuff should fit comfortably, yet snugly around your arm. You should be able to insert one finger easily between your arm and the cuff.

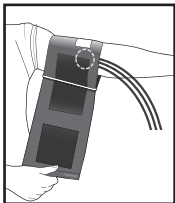


Fig. 2

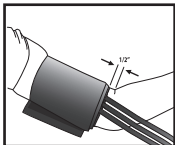


Fig. 3

If you are not comfortable with applying your cuff, please seek the assistance of another member of your household or work with your physician to practice the cuff application. Incorrectly applied cuffs may result in inaccurate readings.

PROPER STETHOSCOPE USE AND FIT

The earpieces on your Self-Taking Home Blood Pressure Kit stethoscope have been carefully calibrated to provide clear and audible acoustics. To best hear the sounds to be analyzed, please keep the following tips in mind:

The earpieces on your Self-Taking Home Blood Pressure Kit stethoscope have been carefully calibrated to provide clear and audible acoustics. To best hear the sounds to be analyzed, please keep the following tips in mind:

The earpieces should point forward when in use, *Fig 1*. The earpieces should fit in your ears securely but comfortably.

The binaurals may be adjusted to ensure maximum comfort and efficacy. To increase the tension, simply squeeze the binaurals just above the joint where they meet, crossing the earpieces, *Fig 2*. Do not apply too much pressure; apply a minimum of force, slightly increasing the pressure until the earpieces fit comfortably.

Should the earpieces be too tight, pull the binaurals apart, grasping them just above the joint where they meet, *Fig. 3*. Be gentle, so as not to damage the stethoscope.

Always use caution when adjusting the binaurals to avoid damage. When bringing the earpieces closer together, the maximum tension used should bring the black tubing on either side within contact. When pulling the binaurals apart, do not exceed 90 degrees between the binaurals.



Fig. 1 -

Correct Position



Fig. 1 -

Incorrect Position

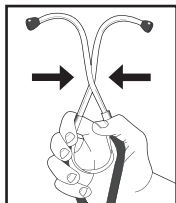


Fig. 2

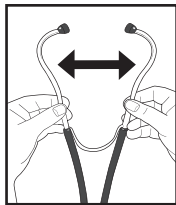


Fig. 3

TAKING YOUR BLOOD PRESSURE READING

Before taking your reading, review the section under Features & Assembly of your Home Blood Pressure Kit and ensure every piece is properly assembled and your eartips are securely fastened.

Reminder, it is important to avoid smoking, eating, taking medication, alcohol consumption or physical activity 30 minutes prior to taking a reading.

1. Insert the eartips into your ears.
2. Rest your elbow on a table with your palm and arm facing upward. Elevate your hand so that the wrist is at the same level as your heart, Fig 1. Relax your left hand.
3. Position the gauge so it can be read without being moved, such as clipped to a thick notebook or folded towel.
4. Hold the inflation bulb with your right hand and turn the air release valve clockwise to close, Fig 2.
5. 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. **NEVER INFLATE THE CUFF ABOVE 280 mmHg.**
6. When you have reached the proper inflation level, slowly and steadily turn the air valve counter-clockwise at a rate of 2-3 mmHg per second. You will be able to watch the progress of the release on the gauge.
7. As the pressure drops, listen closely for your pulse beat while watching the gauge. Note the first thumping sound you hear, this is your SYSTOLIC pressure, Fig 3.

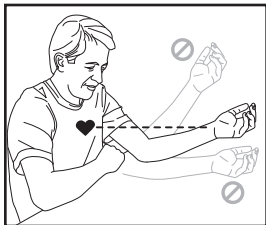


Fig. 1

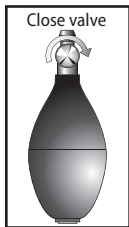


Fig. 2

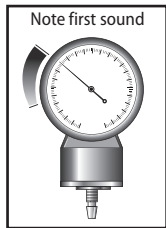


Fig. 3

TAKING YOUR BLOOD PRESSURE READING

8. Allow the cuff to continue to deflate. You will hear changes in the sounds and then no sound at all. When you have heard the last sound, note the reading measurement, this is your DIASTOLIC pressure, Fig 4.
9. Quickly turn the valve counter-clockwise to deflate the remaining air, Fig 5. Remove the cuff and record your measurement on the included recording chart.

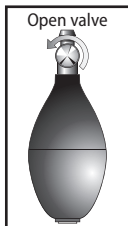


Fig. 4

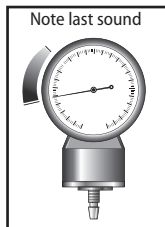


Fig. 5

IF YOU WISH TO TAKE ANOTHER MEASUREMENT, WAIT A MINIMUM OF 15 MINUTES BETWEEN READINGS TO ALLOW FOR THE BLOOD VESSELS TO RETURN TO NORMAL.

CARE & MAINTENANCE

- Do not use any liquids on the gauge or cuff.
- Do not store in direct sunlight, dust or excessive humidity.
- Avoid extreme temperatures.
- Do not disassemble the gauge or cuff.
- Avoid dropping or hitting the surface of the gauge or stethoscope chestpiece.

When the cuff is fully deflated, make sure that the needle on the gauge is within the zero square range. If the needle is outside of the zero range, it needs to be recalibrated by a qualified technician. Ship your gauge, prepaid to: 1175 Lakeside Drive, Gurnee, IL 60031.

1-YEAR LIMITED WARRANTY

Veridian Healthcare guarantees that its Self-Taking Home Blood Pressure Kit will be free from manufacturing defects under normal use for a period of one-year. This warranty covers only normal use, and does not apply to use in any clinical or commercial applications. This warranty is voided if the unit is misused or abused in any manner.

If the Self-Taking Home Blood Pressure Kit fails to operate within the warranty period while under the original purchaser owns the product, return it postage prepaid to: **Veridian Healthcare, Attn: Repair Department, 1175 Lakeside Drive, Gurnee, IL, 60031**; include your name, address, phone number and brief description of the problem with your product. Take care to carefully package the product to avoid any damage that may occur while in transit; shipping insurance with returned receipt is recommended. Veridian Healthcare will repair or replace the defective unit at our option. Repair or replacement of the defective unit, at the warrantor's option, is the sole remedy under this warranty.

ANY IMPLIED WARRANTIES WHICH THE PURCHASER MAY HAVE ARE LIMITED IN DURATION TO THE TIME THAT THE ORIGINAL CONSUMER PURCHASER OWNS THE PRODUCT. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you.

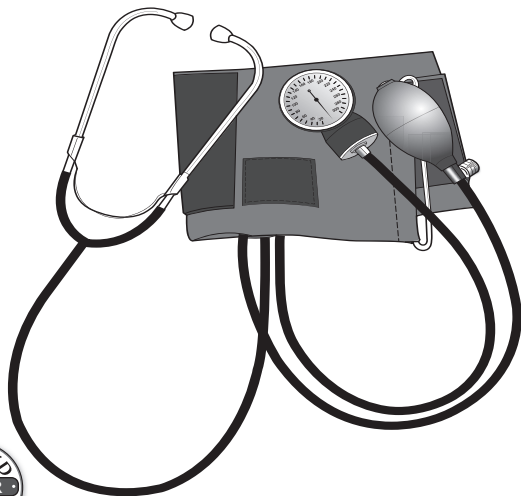
This warranty constitutes the warrantor's only reasonability and obligation to repair and/or replace materials or components, or refund the purchase price. Veridian will not be responsible for any indirect, incidental, special consequential or punitive damages or other loss, including, but not limited to damage to or loss of other property or liable to the purchaser for any amount in excess of the cost of repair and/or replacement of the unit, or the purchase price of the unit. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state.



Kit de Uso Doméstico para la Automedición de la Presión Arterial

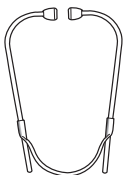
Modelo 01-5501



MANUAL DE INSTRUCCIONES • ESPAÑOL

¡ALTO!

**ASEGÚRESE DE TENER LA TOTALIDAD DE LOS
SIGUIENTES COMPONENTES ANTES DE USAR SU KIT
DE USO DOMÉSTICO**



Binaurales



Indicador



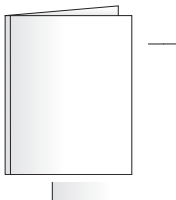
Bulbo de
Inflado



Brazalete adulto
del brazo con el
estetoscopio y el
tubo



Estuche



Manual Detallado
Registro de Presión Arterial
Preguntas con Frecuencia Hechas
Forma de Orden

**SI FALTA ALGUNO DE LOS ELEMENTOS, INCLUIDOS LOS INSERTOS
O LOS MANUALES DE INSTRUCCIONES, NO HAGA LA DEVOLUCIÓN
EN EL LUGAR DONDE EFECTUÓ LA COMPRA. COMUNÍQUESE CON
ATENCIÓN AL CLIENTE AL TELÉFONO 866-326-1313.**

CONTENIDO

Introducción	16
Cómo Comenzar	17
Características y Montaje de su Kit	18
Colocación del Brazaletes de Presión Arterial	19
Uso y Ajuste Apropriados del Estetoscopio.....	20
Cómo Tomar la Lectura de la Presión Arterial	21-22
Cuidado y Mantenimiento	22
Garantía	23

Línea de ayuda gratuita de asistencia al cliente: 1-866-326-1313
De lunes a viernes de 8:30 a 16:30 (hora central del Este)

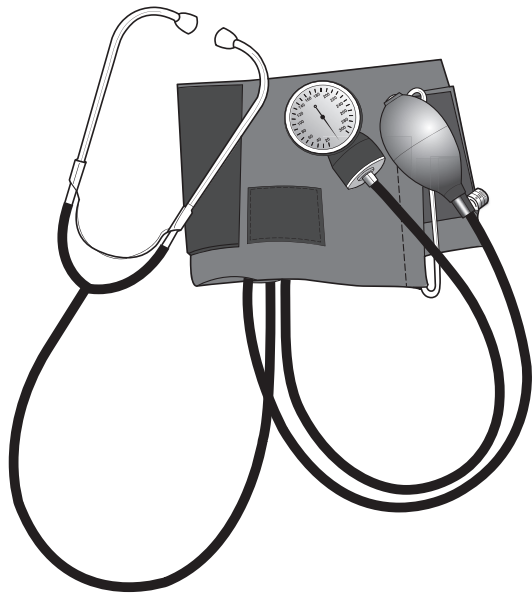


Distribuido por
Veridian Healthcare
1175 Lakeside Drive
Gurnee, IL 60031

Hecho en China
#93-1062 09/15
©2015Veridian Healthcare, LLC

INTRODUCCIÓN

Veridian Healthcare recomienda que primero consulte y se asesore con su médico o profesional del cuidado de la salud cuando use dispositivos de diagnóstico de uso doméstico, entre ellos el monitor de presión arterial.



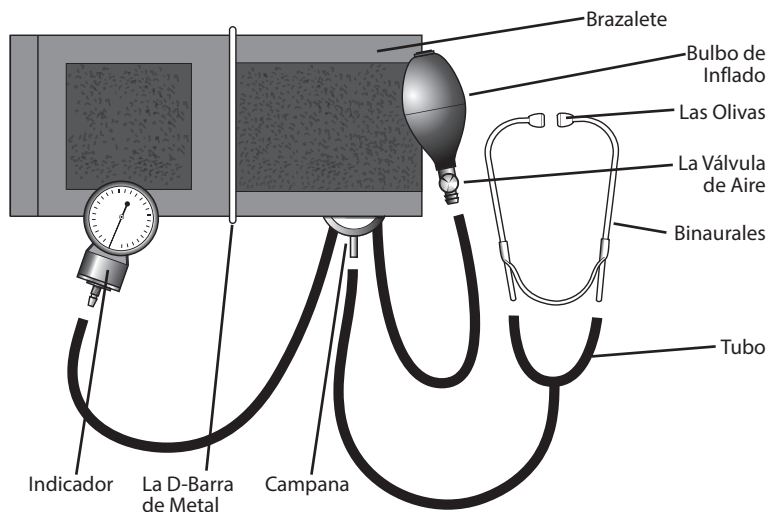
Le agradecemos su compra del Kit de uso domestico para la automedicion de la presion arterial del Veridian Healthcare. Con el debido cuidado y uso, su monitor le brindará muchos años de lecturas confiables.

CÓMO COMENZAR

Antes de tomarse la presión

1. Sus lecturas sólo deben ser interpretadas por su médico o profesional de cuidados médicos con acceso a su historia clínica individual. El uso periódico de un monitor en el hogar le permitirá rastrear y registrar sus lecturas para comentarlas con su médico.
2. Tómese la presión en un lugar tranquilo y sentado en una posición relajada. Descanse durante 15 minutos antes de tomarse la presión. Si se produce un error o si desea tomar una segunda lectura, deje transcurrir 15 minutos entre lecturas para que sus vasos sanguíneos se normalicen.
3. Evite fumar, comer, tomar medicación, beber alcohol, hacer actividad física o cualquier otra actividad estresante 30 minutos antes de tomarse la presión.
4. Quítese siempre las joyas o indumentaria apretada que pudiere interferir en la colocación del brazalete.
5. Manténgase quieto usted durante la medición; no hable durante la lectura.
6. Se recomienda tomarse la presión a la misma hora todos los días para controlar mejor las indicaciones en sus resultados.
7. Registre su medición diaria en la planilla que se incluye o en algún otro documento escrito para compartirla con su médico.

CARACTERÍSTICAS Y MONTAJE DE SU KIT DE PRESIÓN ARTERIAL DE USO DOMÉSTICO



Ensamblaje Simple

1. Inserte el extremo único del tubo "Y" en el tallo de la cápsula para formar un estetoscopio.
2. Quite los auriculares de metal de la bolsa de plástico e inserte los extremos en el tubo "Y".
3. Sujete el indicador al tubo a la izquierda del estetoscopio.
4. Sujete el bulbo de inflado al tubo a la derecha del estetoscopio.

Una vez armado, el parche blanco para la arteria debe quedar hacia afuera y la cápsula debe quedar dentro del brazalete. Si se plegó correctamente, el material de sujeción de abrojo queda en la parte exterior del brazalete.

COLOCACIÓN DEL BRAZALETE

Antes de colocarse el brazalete de presión arterial, asegúrese de haber seleccionado el tamaño de brazalete adecuado:

El brazalete grande para adultos (incluido) se adapta a una circunferencia de brazo de: 13" - 17" (33-43.2 cm)

Recuerde que es importante evitar fumar, comer, tomar medicamentos, ingerir alcohol o hacer alguna actividad física 30 minutos antes de tomar una lectura.

Si por algún motivo no puede o no debe usar el brazo izquierdo, modifique las instrucciones para la aplicación del brazalete en el brazo derecho. Su médico le puede ayudar a identificar qué brazo es mejor para que tome las medidas.

1. Quítese cualquier prenda ajustada o joya que pueda interferir con la colocación del brazalete.
2. Siéntese frente a una mesa o escritorio con los pies apoyados sobre el piso.
3. Extienda el brazo izquierdo. Encuentre la arteria braquial, sobre la fosa interna del codo, *Fig 1*. Tiene que poder sentir el pulso.
4. Abra el brazalete creando un círculo en el que pueda deslizar su brazo; no extienda el brazalete más allá de la barra de metal.
5. Inserte el brazo izquierdo en el brazalete. Coloque el borde inferior del brazalete aproximadamente media pulgada ARRIBA del codo; cuando tome la lectura la cápsula debe tocar directamente la parte interna del brazo, sobre la arteria braquial.
6. Con el brazo extendido, la palma mirando hacia arriba y los tubos colocados debajo del centro de su brazo, *Fig 2*, use la mano derecha para tirar del extremo del brazalete y ajustar el material de abrojo. Verifique que la cápsula aún esté tocando la arteria braquial y no se haya movido, *Fig 3*.
7. El brazalete debe calzar de manera cómoda, pero ajustada, alrededor del brazo. Debe poder insertar un dedo fácilmente entre el brazo y el brazalete.



Fig. 1

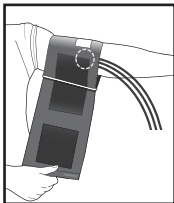


Fig. 2

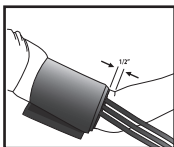


Fig. 3

Si no le resulta cómodo colocarse el brazalete, procure que lo ayude otra persona en su casa o practique con su médico la aplicación del brazalete. Los brazaletes colocados incorrectamente pueden dar lecturas inexactas.

USO Y AJUSTE APROPIADOS DEL ESTETOSCOPIO

Las olivas de su estetoscopio de Veridian Healthcare han sido cuidadosamente calibradas para proporcionar acústicas claras y audibles. Para escuchar mejor los sonidos que se van a analizar, recuerde los siguientes consejos:

Se incluye olivas múltiples. Seleccione el par que le resulte más cómodo y efectivo. Las olivas tienen que apuntar hacia adelante cuando se están usando, *Fig 1*. Las olivas deben estar en sus oídos en forma segura pero cómoda.

Los binaurales se pueden ajustar para asegurar un máximo confort y eficacia. Para aumentar la tensión, simplemente apriete los binaurales justo por encima de su punto de unión, cruzando las olivas, *Fig 2*. No aplique demasiada presión; aplique una fuerza mínima, aumentando levemente la presión hasta que las olivas calcen cómodamente.

Si las olivas están demasiado ajustadas, separe los binaurales, sujetándolos justo por encima de su punto de unión, *Fig. 3*. Hágalo con suavidad para no dañar el estetoscopio.

Sea siempre cuidadoso cuando ajusta los binaurales para evitar que se dañen. Cuando acerque las olivas, la tensión máxima utilizada hará que los tubos negros que están a ambos lados se toquen. Cuando separe los binaurales, no exceda los 90 grados entre ellos.



Fig. 1 -

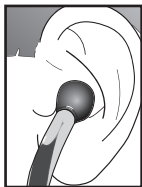


Fig. 1 -

Posición correcta

Posición incorrecta

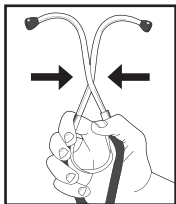


Fig. 2

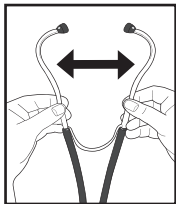


Fig. 3

CÓMO TOMAR LA LECTURA

Antes de tomar la lectura, lea la sección Características y montaje de su kit de presión arterial de uso doméstico y verifique que cada pieza esté correctamente colocada y que las olivas estén bien sujetas.

1. Inserte las olivas en sus oídos. Ajuste el auricular de metal en una posición cómoda.
2. Apoye el codo sobre la mesa con la palma y el brazo mirando hacia arriba. Eleve la mano para que su muñeca quede a nivel del corazón, *Fig 1*. Relaje la mano izquierda.
3. Posicione el indicador de manera que se pueda leer sin tener que moverlo, por ejemplo, sujetado a un cuaderno grueso o toalla doblada.
4. Sostenga el bulbo de inflado con su mano derecha y gire la válvula de aire en sentido de las agujas del reloj para cerrarla, *Fig 2*.
5. Comience a inflar el brazalete en forma lenta y firme bombeando el bulbo de inflado hasta que el indicador lea 30 mmHG POR ENCIMA de su última medición SISTÓLICA conocida. Si no sabe cuál es, infle a aproximadamente 180-200 mmHg. **NUNCA INFLE EL BRAZALETE POR ENCIMA DE 280 mmHg.**
6. Cuando haya alcanzado el nivel de inflado adecuado, lenta y firmemente gire la válvula de aire en sentido contrario a las agujas del reloj a una velocidad de 2-3 mmHg por segundo. Podrá ver cómo se libera el aire en el indicador.
7. A medida que baja la presión, escuche atentamente los latidos mientras observa el indicador. El primer sonido de rotura que escuche es la presión SISTÓLICA, *Fig 3*.

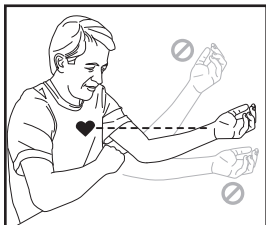


Fig. 1



Fig. 2

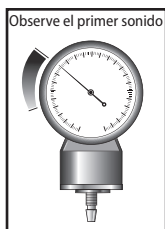


Fig. 3

CÓMO TOMAR LA LECTURA

- Deje que el brazalete continúe desinflándose. Escuchará cambios en los sonidos y luego ningún sonido. Cuando haya escuchado el último sonido, observe la medición de la lectura, ésta es la presión DIASTÓLICA, *Fig 4*.
- Rápidamente gire la válvula en sentido contrario a las agujas del reloj para liberar el aire restante, *Fig 5*. Quite el brazalete y anote su medición en el cuadro de registro que se incluye.



Fig. 4

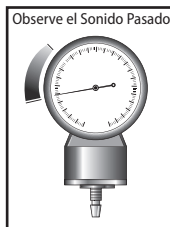


Fig. 5

SI DESEA TOMAR OTRA MEDICIÓN, ESPERE AL MENOS 15 MINUTOS ENTRE LECTURAS PARA PERMITIR QUE LOS VASOS SANGUÍNEOS VUELVAN A LA NORMALIDAD.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- No use ningún líquido sobre el monitor o el brazalete.
- No lo guarde donde quede expuesto a la luz directa del sol, polvo o excesiva humedad.
- Evite las temperaturas extremas.
- No desarme el indicador o brazalete.
- Evite dejar caer o golpear la superficie del indicador o la cápsula del estetoscopio.

Cuando se haya desinflado totalmente el brazalete, verifique que la aguja del indicador esté dentro del rango cero. Si la aguja está fuera del rango cero, un técnico calificado deberá recalibrarla. Envíe el indicador, prepago a: Repair Department, 1175 Lakeside Drive, Waukegan, IL 60031.

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

El inhalador de vapor y mascarilla de belleza está garantizado de estar libre de defectos de fabricación durante un período de un año, a partir de la fecha de la compra, bajo condiciones de uso normales, sujeto a los siguientes términos y condiciones.

Si el kit casero de la presión arterial Uno mismo-Que toma no puede funcionar dentro del período de garantía mientras que bajo el comprador original posee el producto, vuélvalo franqueo pagado por adelantado a: **Veridian Healthcare, 1175 Lakeside Drive, Gurnee, IL, 60031**. Al devolver un producto, incluya también su nombre, domicilio, número de teléfono y una breve descripción del problema específico de la unidad. Embale cuidadosamente el producto para evitar daños mientras está en tránsito; se recomienda contratar un seguro de envío con aviso de retorno. Veridian Healthcare reparará o cambiará la unidad defectuosa a nuestra elección. La reparación o el reemplazo de la unidad defectuosa, a opción del garante, es el único recurso aceptable de conformidad con esta garantía.

TODA GARANTÍA IMPLÍCITA QUE EL COMPRADOR PUDIERE TENER ES DE DURACIÓN LIMITADA RESPECTO DEL TIEMPO QUE EL PRODUCTO SE ENCUENTRA EN PODER DEL COMPRADOR CONSUMIDOR ORIGINAL. En algunos estados no se permiten limitaciones en cuanto a la duración de una garantía implícita; por lo tanto, la limitación antedicha puede no ser aplicable en su caso.

Esta garantía constituye la única razonabilidad y obligación de reparación y/o reemplazo de materiales o componentes o el reembolso del precio de la compra. Veridian no será tenida como responsable por daños indirectos, incidentales, emergentes especiales o punitivos ni por otra pérdida, que incluye entre otros, daño o pérdida de otros bienes, como así tampoco será tenida como responsable ante el comprador por cualquier monto en exceso del costo de reparación y/o reemplazo de la unidad, ni por el precio de compra de la unidad. En algunos estados no se admiten los daños incidentales o emergentes exclusivos ni la limitación de éstos; por lo tanto la limitación o exclusión antedicha puede no ser aplicable en su caso.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted también puede tener otros derechos, que varían dependiendo del estado.

**PLEASE FILL-IN INFORMATION FOR FUTURE
REFERENCE AND ATTACH YOUR RECEIPT BELOW.**

This information is necessary should you need to contact
Customer Care in the future.

**COMPLETE TODA LA INFORMACIÓN PARA REFERENCIA
FUTURA Y ADJUNTE ABAJO SU COMPROBANTE.**

*Esta información es necesaria para el caso que en el futuro usted necesite
comunicarse con Atención al Cliente.*

Model / Modelo: **01-5501**

Name / Nombre: **Self-Taking Home Kit**

Date Purchased / La Fecha Compró: _____

Store Name / Nombre del Almacén: _____

**ATTACH RECEIPT HERE
ADJUNTE AQUÍ EL RECIBO**

REFERENCE PAGE / PÁGINA DE REFERENCIA