

Cómo medir su presión arterial

Es posible que el médico le haya pedido que mida su presión arterial (PA) en su casa. Siga estos pasos para que la medición sea correcta. Es necesario que la medición sea correcta para recibir el tratamiento adecuado.

- **Mida su presión arterial temprano en la mañana y en la noche.**
 - En la mañana, antes de ingerir alimentos o bebidas, o de tomar cualquier medicamento.
- **Póngase el brazalete en el brazo.**
 - Quítese la ropa que se interponga con el brazalete. No se arremangue de modo que la manga le apriete mucho el brazo.
 - El tubo deberá ir hacia la mano. Debe quedar alineado con la parte media del antebrazo.
 - El velcro deberá adherirse fácilmente al brazalete. Si no alcanza, tal vez necesite un brazalete más grande.
- **Mida su presión siguiendo los siguientes pasos a continuación.**

1 | Espere 30 minutos

si acaba de comer mucho, tomó algo con alcohol o cafeína, utilizó productos con tabaco, o hizo ejercicio.

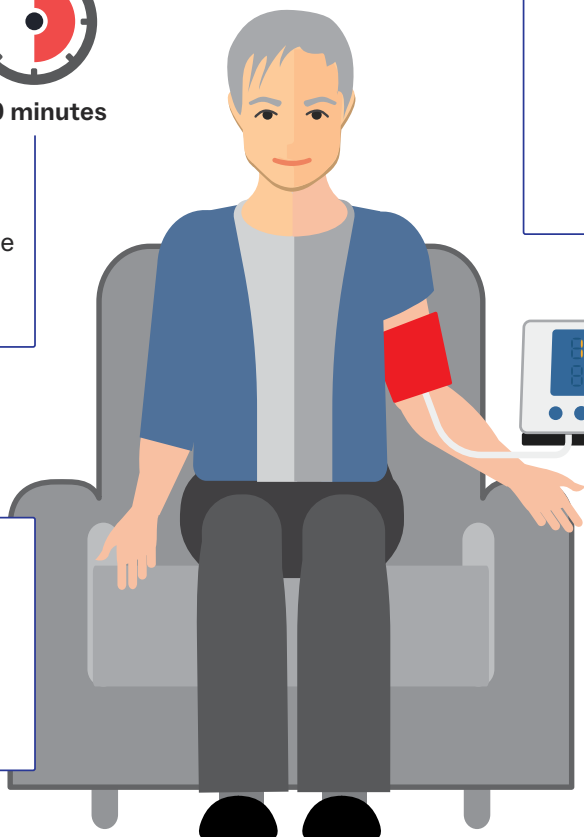
Vaya al baño si es necesario. (La necesidad de ir al baño puede aumentar la presión arterial).



30 minutos

2 | Descanse ambos pies en el suelo con su espalda apoyada.

Descanse su brazo a nivel del corazón en una mesa o sobre el brazo de una silla.



3 | Siéntese quieto durante 5 minutos o más antes de medirse la presión arterial.

Evite hablar mientras se está midiendo la presión arterial.



5 minutos

4 | Encienda el monitor.

Presione el botón o apriete la pera insufladora para medirse la presión arterial.

Escriba la hora, la medida y su pulso.

Espere 2 minutos.

Repita 2 o 3 veces.

Presión arterial ideal: ____ / ____

¿Qué significan los números?

La presión arterial se escribe como dos números. El número de arriba es la presión cuando el corazón late. Se le denomina presión arterial **sistólica**. El número en la parte inferior es la presión cuando el corazón descansa entre un latido y otro. Se le denomina presión arterial **diastólica**.

La tabla a continuación muestra lo que significan los números.

Categoría	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 130	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 elevada	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 elevada	140 o más	o	90 o más
EMERGENCIA	Si su PA es 180/105 o más alta Y tiene dolor de pecho, falta de aliento o dolor de cabeza intenso, solicite ayuda médica urgente.		

¿Por qué debo medir mi presión arterial en casa?

Si tiene presión arterial alta, medirla en su casa puede ser una parte importante del tratamiento.

- Las mediciones en la casa pueden mostrar qué tan bien funcionan los cambios en su estilo de vida y en los medicamentos. Su proveedor de atención médica puede usar esta información para hacer pequeños cambios en el plan de su tratamiento.
- La presión arterial de algunas personas es más alta en el consultorio del médico. Es necesario que sepa si es más baja en su casa.

¿Cuán a menudo? ¿Cuántas veces?

Su proveedor de atención médica se lo podrá decir. En general:

- Si le han indicado que se mida su presión en su casa para comparar esas lecturas con las del consultorio, mídase 6 a 10 veces durante 2 semanas.
- Si hubo un cambio reciente en el medicamento para su presión arterial, mídase todos los días, en la mañana y en la noche.
- Si la presión arterial está bajo control, mídase 1 o 2 veces por mes.

¿Cómo llevo un registro de mi presión arterial?

Sus proveedores de atención médica pueden darle un folleto o una tarjeta donde puede llevar un registro de su PA, así:

FECHA/HORA	LUGAR	PA	PULSO
25/6 9 a. m.	Mi casa	145/95	73

¿Cómo elijo un monitor para comprar?

Puede comprar un monitor en una farmacia, en la farmacia de un supermercado o en otra tienda grande. Uno bueno cuesta aproximadamente \$50. Pregúntele a su proveedor del seguro de salud si su póliza cubre el costo de un monitor de presión arterial casero.

Aquí hay algunos consejos para elegir uno:

- Si es posible, elija un monitor que se infle automáticamente.** Si tiene un monitor con una “pera insufladora”, pídale a otra persona que la apriete para inflar el brazalete.
- Elija un monitor que también muestre el pulso (latidos por minuto).** Algunos medicamentos para la presión arterial afectan el pulso; por lo tanto, el médico puede pedirle que lleve un registro de este. El pulso normal es de 60 a 100 latidos por minuto.
- Escoja un monitor con un brazalete que se enrolle alrededor de la parte superior del brazo.** Evite brazaletes para las muñecas. Se obtienen mediciones más correctas en el brazo.
- Asegúrese que el brazalete para el brazo sea del tamaño correcto para su brazo.** Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la medida del brazalete que necesita.
- Compare su monitor con el que se usa en el consultorio de su proveedor de atención médica.** Para estar seguro de obtener las mediciones correctas, pídale a su proveedor de atención médica que compare su monitor con el que él utiliza cada 6 meses aproximadamente. Hágalo de inmediato si se le cae o si las lecturas cambian repentinamente.