

Cómo controlar la presión arterial

Para la mayoría de las personas con presión arterial alta, el **vigilar su presión en casa** es una parte importante del plan de tratamiento. Así funciona:

- Es útil para que sus proveedores de cuidados de la salud (y usted) sepan qué tan bien los medicamentos o los cambios de hábitos están controlando su presión arterial. Esto puede ayudar a mejorar su plan de tratamiento.
- Le ayuda a los médicos a evaluar si es posible que tenga hipertensión de “bata blanca”, lo que significa que su presión arterial tiende a elevarse sólo en el consultorio del médico.
- Le ayuda a concentrarse en mantenerse sano y lo motiva a seguir cuidando de sí mismo.



Con qué frecuencia debe controlarse

La frecuencia con que mida y registre su presión arterial es decisión suya y de su médico. Es posible que le pidan que se tome la presión arterial diariamente, o incluso hasta dos veces al día (por la mañana y por la tarde) al diagnosticarle por primera vez presión arterial alta o después de hacer cambios de medicamentos. Una vez que su presión arterial sea más estable, podrá tomársela con menos frecuencia.

Cómo elegir un medidor

Hay muchos tipos de medidores de presión arterial a la venta. Usted puede comprarlos en farmacias, farmacias de supermercados o en otros almacenes grandes. Éstos son algunos consejos para elegir un medidor de presión arterial:

- **Busque un medidor que tenga un manguito que se infla automáticamente.** Un buen medidor de brazo automático cuesta alrededor de \$50 a \$100. Si tiene un monitor con una bomba de apretar, pídale a alguien que apretar la bomba para inflar el manguito.

- **Elija un medidor que también muestre la frecuencia cardíaca.** Algunos medicamentos para la presión arterial afectan su frecuencia cardíaca. Su médico le pedirá que registre su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca normal es de 60 a 100.
- **Busque un medidor que se coloque alrededor de la parte superior del brazo.** Evite los manguitos para la muñeca. Los monitores de brazo son más precisos.
- **Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado para su brazo.** La mayoría de los manguitos de tamaño estándar están hechos para brazos (parte superior) de 9 a 13 pulgadas de circunferencia. Compre un medidor con un manguito más grande si la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas de circunferencia. Quizá tenga que pagar más o tenga que pedir el manguito grande por separado, pero vale la pena. Usar un manguito del tamaño adecuado le ayudará a garantizar resultados precisos.

Cómo controlarse con exactitud

Es muy importante obtener resultados precisos al medir la presión arterial para garantizar que su tratamiento no se base en mediciones incorrectas.

Siga estos consejos para obtener lecturas más exactas:

- **Compare su medidor de presión arterial con el que se utiliza en el consultorio de su proveedor de cuidados de la salud.** Pida a su proveedor de cuidados de la salud que revise su medidor aproximadamente cada seis meses. Pida que revisen su medidor de inmediato si se le cae o si las lecturas cambian repentinamente.
- **Asegúrese de que el manguito de presión arterial sea del tamaño adecuado** de su brazo y que esté en la posición correcta sin arrugarse. Quítese joyas o ropa que le estorben para colocar el manguito. También evite usar ropa apretada o restrictiva (como remangarse la camisa para exponer el brazo).
- **Deje pasar media hora antes de medir su presión arterial después de comer mucho, beber café, hacer ejercicio o usar productos con tabaco.** Lo siguiente puede aumentar temporalmente su presión arterial. Su presión arterial también puede elevarse si tiene la vejiga llena, por lo que debe ir al baño antes.
- **Apoye ambos pies sobre el piso con la espalda apoyada.** Si le es posible, coloque el brazo a la altura del corazón en una mesa o en el brazo de una silla.
- **Siéntese tranquilamente durante 5 minutos o más antes de tomarse la presión arterial.** Evite hablar u otras distracciones. Tome 2 ó 3 lecturas en intervalos de por lo menos 2 minutos y anote todos los resultados.

- **Anote la hora a la que se toma la presión arterial.** Su presión arterial puede variar según la hora del día o de lo que esté haciendo. Anotar la hora a la que se toma la presión arterial le ayudará a usted y a sus proveedores de los cuidados de salud a observar cierto patrón.
- **Anote en qué brazo se midió la presión arterial.** La mayoría de los pacientes deben medir la presión arterial en el brazo no dominante. (Es decir, si usted es diestro, mide en su brazo izquierdo.) Sin embargo, debido a que la presión arterial puede ser diferente en cada brazo, su médico puede recomendarle que la mida en ambos brazos en un principio. Si la diferencia es constante, debe medirse regularmente la presión arterial en el brazo con la lectura más alta.

Si le hicieron una mastectomía o un accidente cerebrovascular, o si tiene una fístula en los brazos (para diálisis), mídase la presión arterial en el otro brazo a menos que su médico le indique lo contrario.

Pida a su proveedor de cuidados de la salud para obtener una copia del Registro de mi Presión Arterial

Este folleto ofrece una forma sencilla de mantener un registro de lecturas de su presión arterial y mostrarles con su médico.



Para una demostración sobre cómo controlar su presión arterial en la casa, ver el video de 2 minutos de la American Heart Association en youtu.be/Uq7R7JR5d38.

How to Monitor Your Blood Pressure