

Cómo medir la presión arterial en casa

Siga estos pasos para medirse la presión arterial con exactitud

Si quiere comprar un tensiómetro, revise los tensiómetros validados en validatebp.org.

1. PREPARACIÓN

30 minutos ANTES de medirse la presión arterial



NO haga ejercicio.



NO se bañe ni se duche.



NO fume ni consuma tabaco.



NO coma ni beba cafeína.



NO tome sus medicamentos para la presión arterial hasta obtener sus valores durante la mañana.

Entre 5 y 10 minutos ANTES de medirse la presión arterial

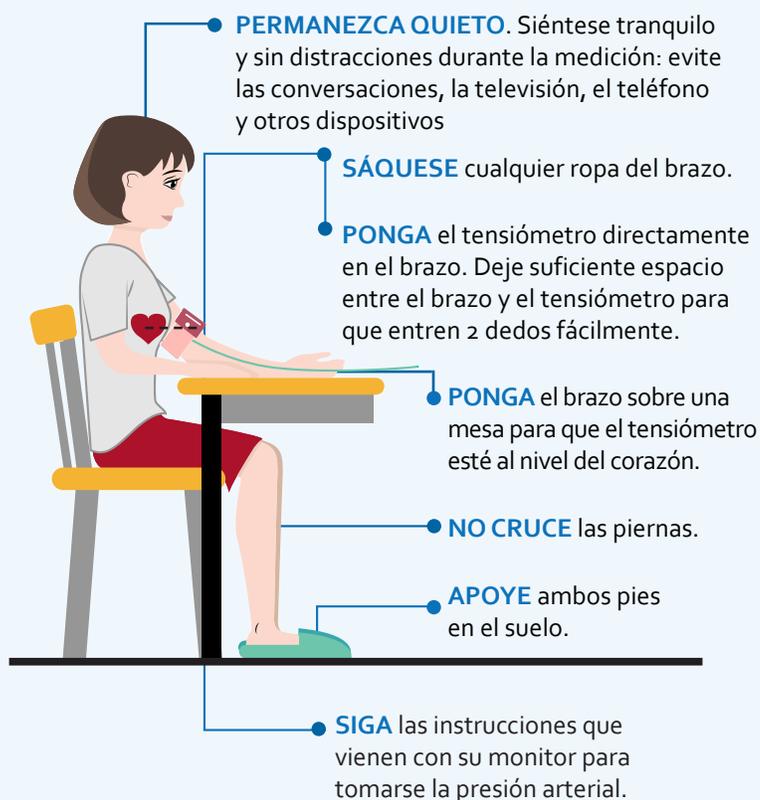


DEBE ir al baño.



DEBE sentarse y relajarse en una habitación tranquila. Recuéstese y relájese.

2. POSICIÓN



3. MEDICIÓN Y REGISTRO

DESCANSE durante cinco minutos mientras está en posición antes de comenzar

CUÁNDO Y CÓMO

- Controle la presión arterial una vez por la mañana y otra vez por la noche
- Hágalo durante 7 días

REGISTRO

- Registre cada medida en la tabla que se encuentra en el reverso de esta página
- Lleve el monitor y el registro de presión arterial a su próxima cita



Escanee el código QR para ver un video de la American Medical Association sobre cómo tomarse la presión arterial.

Inglés



Español



Automedición de la presión arterial: cuaderno de registro de 7 días

Instrucciones: complete la información de abajo cada vez que se mida la presión arterial. Se recomienda medirse la presión arterial una vez por la mañana y otra vez por la noche durante 7 días. Si olvida medirse la presión arterial, deje esa sección en blanco y continúe con la próxima.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Fecha						
Hora						
MAÑANA						
Sistólica/diastólica						
/	/	/	/	/	/	/
Notas						

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Fecha						
Hora						
NOCHE						
Sistólica/diastólica						
/	/	/	/	/	/	/
Notas						

¿Cómo sé si mis valores son muy altos o muy bajos?

Los valores de la presión arterial total se determinan midiendo las presiones arteriales sistólica y diastólica.

La presión arterial sistólica (número superior) mide la fuerza que el corazón ejerce sobre las paredes de las arterias cada vez que late.

La presión arterial diastólica (número inferior) mide la fuerza que el corazón ejerce sobre las paredes de las arterias entre latidos.

Los valores de la presión arterial son muy altos si:

La presión sistólica (número superior) es mayor que 180 mmHg y/o la presión diastólica (número inferior) es mayor que 120 mmHg y se siente mal o tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos, dolor de cabeza, dolor de espalda, parálisis facial, debilidad en las extremidades, cambios en la visión o entumecimiento/hormigueo; busque atención médica.

Los valores de la presión arterial son muy bajos si:

La presión sistólica (número superior) es menor que 90 mmHg y/o la presión diastólica (número inferior) es menor que 60 mmHg y se siente aturdido, tiene mareos, náuseas o visión borrosa; busque atención médica.

Nombre de mi proveedor de atención médica _____ Número de teléfono _____