


# 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](http://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

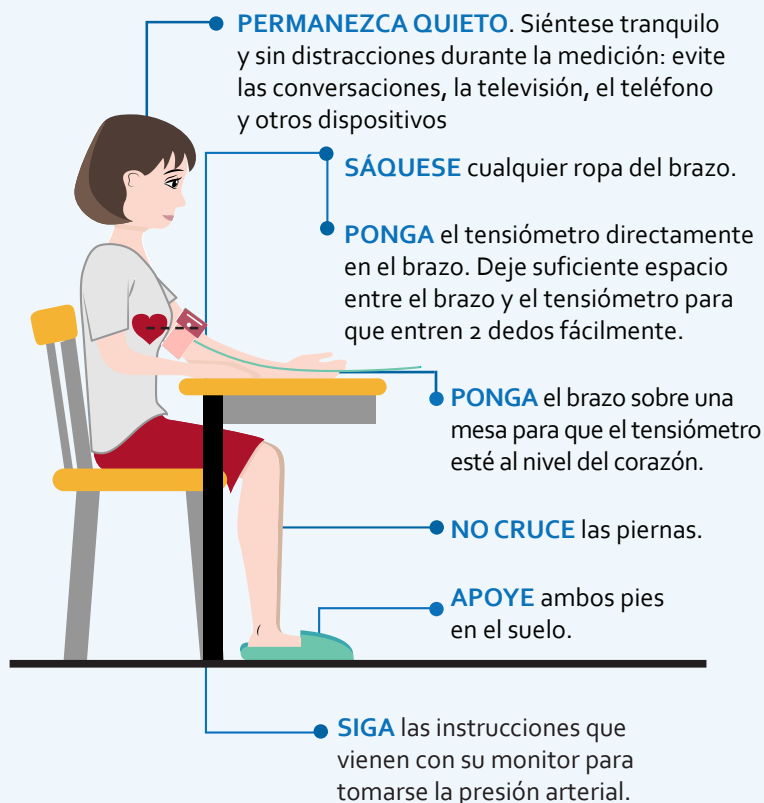


**DEBE** ir al baño.



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

## 2. POSICIÓN

- 
- PERMANEZCA QUIETO.** Siéntese tranquilo y sin distracciones durante la medición: evite las conversaciones, la televisión, el teléfono y otros dispositivos
  - SÁQUESE** cualquier ropa del brazo.
  - PONGA** el tensiómetro directamente en el brazo. Deje suficiente espacio entre el brazo y el tensiómetro para que entren 2 dedos fácilmente.
  - PONGA** el brazo sobre una mesa para que el tensiómetro esté al nivel del corazón.
  - NO CRUCE** las piernas.
  - APOYE** ambos pies en el suelo.
  - SIGA** las instrucciones que vienen con su monitor para tomarse la presión arterial.

## 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	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>	<b>MAÑANA</b>
Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica
/	/	/	/	/	/	/
Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	Notas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>	<b>NOCHE</b>
Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica	Sistólica/diastólica
/	/	/	/	/	/	/
Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	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 \_\_\_\_\_