**La automedición de la presión arterial puede ayudar a mantener su presión bajo control**

¿Usted tiene presión arterial alta? Si usted es como muchos estadounidenses -una alarmante mitad de ellos- es probable que no lo sepa. Sin embargo, la presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una enfermedad grave que puede aumentar el riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones de salud. Se produce cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias se mantiene constantemente alta.

En muchos casos, los síntomas de la presión arterial alta pueden pasar desapercibidos durante años. Por eso es tan importante conocer sus valores. Para la mayoría de los adultos, una presión arterial normal suele ser inferior a 120/80 mm Hg. La presión arterial alta se diagnostica cuando es sistemáticamente de 130/80 mm Hg o más.

Hacerse medir la presión por un profesional de la salud es un primer paso fundamental para controlar la presión arterial. Una vez que conozca sus valores, pregunte qué significan para su salud cardiaca y también si debe automedirse, lo que significa medirse la presión arterial usted mismo, lejos de un entorno clínico.

Tener un tensiómetro en la casa le permite medirse la presión arterial cualquier día u hora que le resulte conveniente. Puede realizar varios pasos para asegurarse de obtener la medición más precisa.

Estos son algunos **consejos** que le ayudarán **antes de su medición:**

* Evite comer o tomar bebidas con cafeína, como café o refrescos, o fumar, durante los 30 minutos anteriores a la medición.
* Vaya al baño y vacíe la vejiga.
* Busque un lugar tranquilo donde haya una silla con una mesa que pueda utilizar para realizar la medición.
* Relájese durante 5 minutos.

Estos son algunos **consejos** para ayudarle **durante la medición:**

* Descúbrase el brazo y colóquese el brazalete de presión arterial alrededor del mismo, justo por encima del codo. No coloque el brazalete sobre la ropa. Asegúrese de que se ajuste bien, o seleccione un tensiómetro con el brazalete del tamaño adecuado.
* Coloque el brazo a la altura del corazón sobre la mesa.
* Relaje los músculos manteniendo los pies planos, apoyando la espalda, sentándose con las piernas sin cruzar y manteniendo las palmas de las manos hacia arriba.
* Mantenga la calma y relájese durante la medición.

Anote los valores de su presión arterial para poder comunicárselas a su profesional de la salud en su próxima visita. Use esta [hoja de trabajo](https://www.nhlbi.nih.gov/es/resources/presion-arterial-saludable-para-corazones-saludables-seguimiento-de-sus-numeros) o [tarjeta de presión arterial](https://www.nhlbi.nih.gov/es/resources/mi-tarjeta-de-presion-arterial-para-la-billetera) para llevar un registro de sus mediciones.

Planifique tomarse la presión arterial dos o tres veces en un mismo entorno para asegurarse de que los resultados sean los mismos; solo tiene que asegurarse de esperar de 1 a 3 minutos entre cada medición. Las mediciones repetidas de la presión arterial son más representativas de sus valores reales. El patrón de mediciones a lo largo del tiempo es lo que más ayuda a su médico a evaluar y controlar su presión arterial. Dado que la presión arterial varía a lo largo del día, también puede medírsela por la mañana, antes de comer o tomar cualquier medicamento, y después por la noche.

Si necesita ayuda con el tensiómetro o tiene dudas sobre las mediciones de su presión arterial, lleve el tensiómetro y las mediciones registradas a su próxima cita con el médico. Su médico le enseñará a utilizar correctamente el tensiómetro, le explicará qué significan sus valores para su salud cardiaca y responderá a cualquier pregunta que tenga sobre el control de la presión arterial si la tiene alta.

Hay muchas formas de reducir o controlar la presión arterial alta. Visite [nhlbi.nih.gov/hypertension (en inglés)](https://www.nhlbi.nih.gov/education/high-blood-pressure) para encontrar recursos y aprender cómo una vida cardiosaludable puede ayudarle a mantener la suya dentro de unos límites saludables.