

# Automedición de la presión arterial



**Presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón la bombea. Cuando la sangre circula por las arterias a una presión superior a la normal, es posible que padezca **presión arterial alta**, también conocida como **hipertensión**. La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas, que son la principal causa de muerte en Estados Unidos.

La mitad de los estadounidenses tienen la presión arterial alta y muchos ni siquiera lo saben. Los adultos deben hacerse controlar la presión arterial por un profesional de la salud. Si sus valores son elevados, el médico puede sugerirle que se automida la presión arterial fuera del consultorio. La presión arterial se mide con dos valores. La sistólica es la primera cifra y es la presión cuando la sangre sale del corazón. La diastólica es la segunda cifra y es la presión entre latidos cuando el corazón se está llenando de sangre.

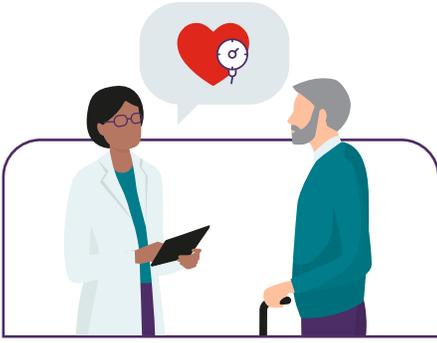


## Automedición de la presión arterial

Automonitorización de la presión arterial (AMPA) implica el uso de un tensiómetro para medir su presión arterial fuera del consultorio del médico o del hospital, normalmente en casa.

## Siga estos consejos para medirse la presión arterial en casa.

- 1** Prepárese para la medición de la presión arterial
  - **Evite hacer ejercicio, comer, tomar cafeína o fumar** 30 minutos antes.
  - Si está tomando **medicación para la presión arterial**, mídase la presión **antes** de tomar la medicación.
  - **Vaya al baño** y vacíe la vejiga antes.
  - **Busque un lugar tranquilo** con una mesa y una silla y sin distracciones.
  - **Siéntese y relájese durante 5 minutos** antes de tomarse la presión arterial.
- 2** **Descubra la parte superior del brazo** y coloque el brazalete de presión arterial por encima del codo y la mitad del brazo. No coloque el brazalete sobre la ropa.
- 3** **Apoye el brazo sobre la mesa** de modo que quede apoyado y el brazalete de presión arterial alrededor de la parte superior del brazo quede situado a la altura del corazón. Mantenga el brazo apoyado y las palmas de las manos hacia arriba.
- 4** Mientras realiza la medición, asegúrese de que sus **pies no estén cruzados y estén apoyados en el suelo**.
- 5** **Siéntese derecho en una silla** y asegúrese de que la espalda esté apoyada. **Manténgase tranquilo y relajado**. No hable ni mire la televisión mientras se toma la presión.



**Medirse la presión arterial en casa es sencillo y eficaz.** Los estudios han demostrado que la automedición de la presión arterial, junto con el apoyo clínico, puede ayudar a las personas con hipertensión a reducir su presión arterial.



### Realice más de una medición

Para asegurarse de que los resultados sean los mismos, **realice dos o tres mediciones con 1 minuto de diferencia cada vez.**

Además, intente tomarse la presión a **la misma hora todos los días.**



### Establezca objetivos

Trabaje con su médico para establecer valores de presión arterial que sean saludables para usted. **Normalmente, una presión arterial saludable es inferior a 120/80 mm Hg.**

Si su medición es **más alta**, hable con su médico sobre cómo **bajarla o controlarla.**

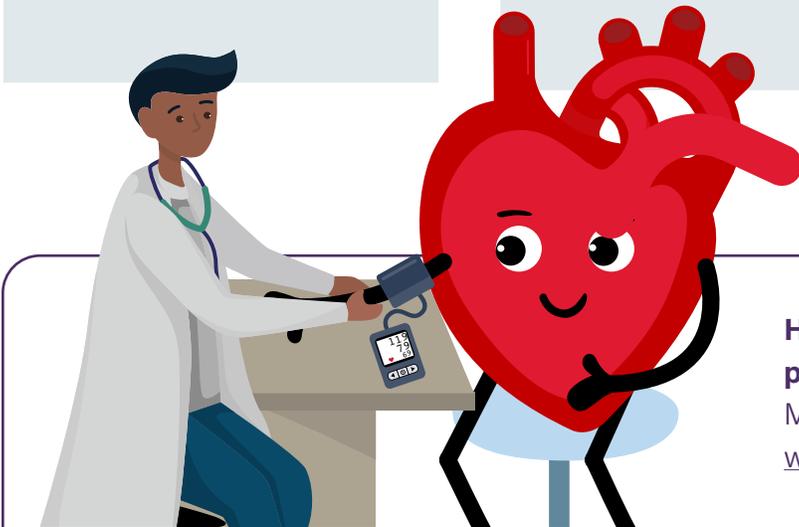


### Registre y controle sus mediciones

Es posible que le diagnostiquen presión arterial alta **en función de su historial médico** y si sus mediciones de presión arterial son **sistemáticamente superiores a 130/80 mm Hg.**

Pregúntele a su médico cuáles deben ser sus valores objetivo y con qué frecuencia debe controlarse.

Use el **rastreador de presión arterial** para registrar sus valores.



**Hay muchas cosas que puede hacer para controlar su presión arterial.** Más información de *The Heart Truth*® en [www.nhlbi.nih.gov/hypertension](http://www.nhlbi.nih.gov/hypertension)(En inglés)