



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox
Talks

¿Cómo Tomarse la Presión Arterial?

Recomendación de la AHA:

Más de la mitad de los estadounidenses tienen presión arterial alta. La Asociación Americana del Corazón recomienda el control en el hogar de todas las personas con hipertensión para ayudar al médico a determinar si los tratamientos están funcionando. La monitorización en el hogar (presión arterial auto medida) no es un sustituto de las visitas regulares a su médico. Si le han recetado medicamentos para bajar la presión arterial, no deje de tomarlos sin consultar a su médico, incluso si las lecturas de su presión arterial están dentro del rango normal durante el monitoreo en el hogar.

Usando un monitor de presión arterial en casa

- No tome la medida sobre la ropa.
- Quédese quieto. No fume, no tome bebidas con cafeína ni haga ejercicio dentro de los 30 minutos anteriores a la medición de la presión arterial. Asegure tomar 5 minutos de descanso antes de la medición.
- Siéntese correctamente, con la espalda recta y apoyada. Los pies deben estar planos en el suelo y las piernas no deben estar cruzadas. Su brazo debe estar apoyado en una superficie plana con la parte superior del brazo a la altura del corazón. Asegúrese de que la parte inferior del brazalete se coloca directamente sobre la curva del codo.
- Mida a la misma hora todos los días.
- Cada vez que mida, tome dos o tres lecturas con un minuto de diferencia y registre los resultados en un cuaderno o usando un rastreador en línea.
- Una sola lectura alta no es una causa inmediata de alarma. Si obtiene una lectura que es ligera o moderadamente más alta de lo normal, tómese la presión arterial unas cuantas veces más y consulte a su profesional de la salud.
- Si las lecturas de su presión arterial superan repentinamente los 180/120 mm Hg, espere cinco minutos y vuelva a realizar la prueba. Si las lecturas siguen siendo inusualmente altas, póngase en contacto con su médico inmediatamente. Podría estar experimentando una crisis hipertensiva.
- Si su presión arterial es superior a 180/120 mm Hg y está experimentando signos de posibles daños en los órganos, como dolor en el pecho, falta de aire, dolor de espalda, entumecimiento/debilidad, cambios en la visión, dificultad para hablar, no espere a ver si su presión baja por sí sola. Llame al 9-1-1.

Preguntas frecuentes:

¿Dónde puedo conseguir un tensiómetro?

La mayoría de las farmacias tienen brazaletes de presión sanguínea para el control en casa.

Preguntas de discusión:

- ¿Cuál de los consejos para controlar la presión arterial de manera efectiva le sorprendió?