

Cómo tomarse la **presión arterial**

Tomarse la presión arterial con exactitud es una forma rápida y sencilla de controlar la salud cardíaca y detectar a tiempo cualquier problema. Utilice un tensiómetro aprobado por su proveedor de atención de la salud o que sea de calidad médica, y compruebe que se ajuste correctamente.

Paso 1. 30 minutos antes de tomarse la presión arterial:

- No fume
- No haga ejercicio
- No tome bebidas con cafeína
- No beba alcohol

Paso 2. 5 minutos antes de tomarse la presión arterial:

- Descanse durante al menos 5 minutos
- Siéntese tranquilamente y no hable

Paso 3. Prepárese para tomarse la presión arterial:

- Apoye el brazo cómodamente sobre una superficie plana a la altura del corazón
- Siéntese erguido, con la espalda recta y apoyada
- No cruce las piernas y apoye los pies en el suelo
- Coloque la parte inferior del brazalete por encima del pliegue del codo
- Envuélvalo sobre la piel sin ropa (no sobre la ropa)
- Realice al menos 2 mediciones con 1 minuto de diferencia
 - Preferentemente por la mañana, antes de tomar medicamentos
 - Preferentemente por la noche, antes de acostarse
 - Si observa que en un brazo la medición es más alta que en el otro, utilice el brazo con la medición más alta



Cómo leer la medición de la presión arterial:

120

Sistólica

Cuando el corazón **late** y el músculo cardíaco se contrae.

80

Diastólica

Cuando el corazón **reposa** entre los latidos.



La presión arterial normal es inferior a 120/80 mmHg. Consulte a su proveedor cuál es su presión arterial ideal. **Escanee el código QR para obtener más información.**

Si su presión arterial es superior a 180/120 mmHg se considera una emergencia.

- Espere unos minutos y vuelva a tomarla
- Si su presión arterial sigue siendo alta y no hay otros signos o síntomas, comuníquese con su profesional de la salud de inmediato
- Si presenta signos y síntomas de dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento/debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llame al 911

Registro de mi presión arterial

Nombre:
Mi presión arterial ideal: / mmHg
Instrucciones: <ul style="list-style-type: none">• Tómese la presión dos veces al día, por la mañana y por la noche, más o menos a la misma hora todos los días.• Anote su presión arterial en este registro para mostrárselo a su médico en cada visita.

Fecha	Mañana			Noche		
	Hora	Medición 1	Medición 2	Hora	Medición 1	Medición 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

Recursos:

American Heart Association: <http://heart.org/hbp>

CDC: https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf

Beth Israel Leahy Health “At-Home Blood Pressure Monitors:”
https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf