

Cómo controlar su presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre mientras fluye desde el corazón a través de los vasos sanguíneos. Es posible que su médico le pida que se controle la presión arterial en su hogar. Esta guía brinda información sobre cómo conocer el valor de la presión arterial con un tensiómetro digital.

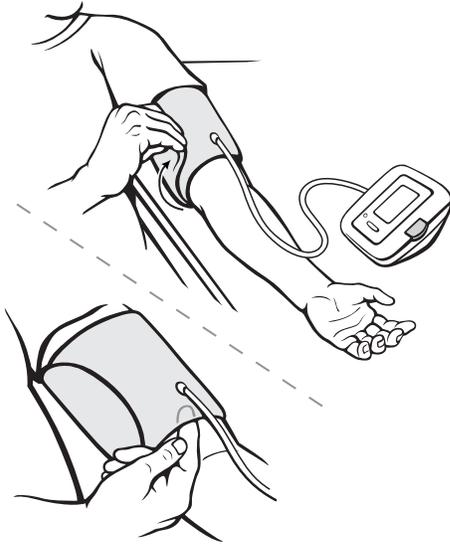
Antes de controlar la presión arterial



- Encuentre un lugar tranquilo cerca de una mesa para controlar su presión arterial.
- Coloque el tensiómetro sobre la mesa.
- Siéntese en una silla junto a la mesa y descanse entre cinco y diez minutos.
- El brazo debe estar en reposo de manera cómoda a nivel del corazón. Apóyelo sobre la mesa, si es posible.
- Si tiene una camisa puesta, remánguese la manga. Asegúrese de que esta no quede ajustada alrededor del brazo. Es mejor si tiene el brazo desnudo.
- Siéntese derecho y apóyese en el respaldo de la silla. No cruce las piernas.

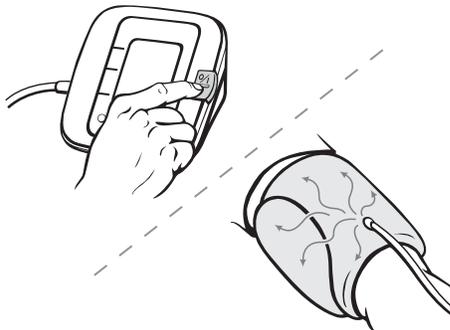
Cómo tomar la presión arterial

Coloque el manguito alrededor del brazo



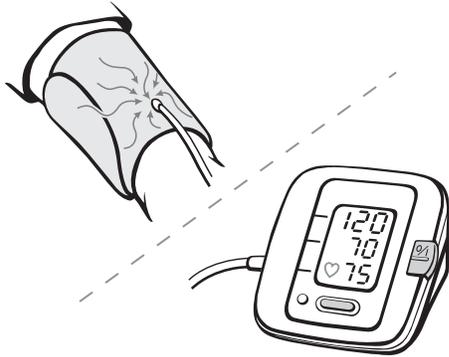
- Es necesario que el manguito esté bien colocado para que la lectura de los valores sea correcta.
- Coloque el brazo sobre la mesa, con la palma hacia arriba.
- Asegúrese de que el brazo se encuentre a nivel del corazón.
- Envuelva el manguito alrededor del brazo desnudo. No lo coloque encima de la ropa.
- Envuelva el manguito alrededor del brazo, justo encima del codo. Debe estar bien ajustado, pero no demasiado firme ni flojo. Debe poder deslizar un dedo por debajo del manguito cuando lo tenga en el brazo.
- Si el manguito está demasiado flojo o demasiado ajustado, la lectura de los valores no será correcta.

Infle el manguito



- Asegúrese de seguir las instrucciones que vienen con el tensiómetro.
- Presione el botón del tensiómetro para inflar el manguito.
- Quédese quieto y no hable mientras el tensiómetro toma la presión arterial.

Permita que el manguito se desinfle



- El manguito se tiene que desinflar por completo.
- Los valores de la presión arterial deben aparecer en el tensiómetro.
- Algunos también muestran la frecuencia cardíaca.
- Quítese el manguito del brazo.

Lleve un registro de los resultados



- Anote los valores de su presión arterial en un registro diario.
- Anote la fecha y la hora en la que tomó los valores.
- Consulte la guía *Registro diario de la presión arterial*.
- Lleve su registro diario a la visita con el médico.

Consejos útiles

- Si desea controlarse la presión arterial luego de hacer ejercicio, fumar o beber cafeína, espere treinta minutos para hacerlo.
- Utilice siempre el mismo brazo.

Esta información es de carácter general y es posible que no se aplique a usted ni a su enfermedad. Hable con su médico o enfermero sobre la mejor forma de utilizar esta información y cómo ocuparse de su enfermedad. Asegúrese de compartir con su médico o enfermero cualquier pregunta que pueda tener. Esta hoja informativa no pretende brindar ni reemplazar el consejo, el diagnóstico o el tratamiento de un médico profesional.

Paciente o cuidador:

Firma: _____

Fecha: _____

Enfermero:

Firma: _____

Fecha: _____