

Vida Saludable: Monitoreando la presión arterial desde la casa¹

Karla P. Shelnett²



¿Cree que su presión arterial está muy alta? ¿Ha sido diagnosticado con presión arterial alta (hipertensión)? De cualquier manera, es importante que monitoree su presión arterial desde su casa al igual que en el consultorio de su médico. Esto le ayudará a su médico a determinar si usted tiene la presión arterial alta o si su plan de tratamiento está funcionando. Continúe leyendo para aprender cómo monitorear la presión arterial desde la casa.

Cómo Revisarla

La Asociación Americana del Corazón recomienda el uso de un monitor automático que se coloca en la parte superior del brazo aprobado para revisar su presión arterial. Siga estas recomendaciones para asegurarse que pueda leer correctamente los resultados:

1. Asegúrese que la banda o manguito le quede bien.
2. No fume o tome bebidas con cafeína, ni haga ejercicio 30 minutos antes de medirse la presión.
3. Siéntese con su espalda derecha.
4. Ponga sus pies en posición plana en el suelo.
5. Apoye su brazo a nivel del corazón en una mesa con superficie plana.
6. Envuelva la banda en la parte superior de su brazo.
7. Tome de dos a tres resultados con un minuto de diferencia entre cada lectura y escríbalos.
8. Tome los resultados a la misma hora diariamente.



¿Qué Significan los Números?

Usted se dará cuenta que su presión arterial cambiará durante el día. Esto es normal y por eso es importante que tome siempre los resultados a la misma hora cada día. La Asociación Americana del Corazón tiene diferentes categorías de presión arterial para ayudarle a entender qué significan los números:

Categoría	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
Normal	<120	y	<80
Prehipertensión	120-139	o	80-89
Alta			
Etapa 1	140-159	o	90-99
Etapa 2	≥160	o	≥100

Mantenga su registro de resultados y llévelo a cada visita médica. Esto le permitirá a su médico mantener control de su presión arterial y cambiar su plan de tratamiento de ser necesario. Use la hoja de registro de resultados en la página siguiente y haga copias a su conveniencia.



1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Monitoring Blood Pressure at Home* (FCS8882). Este documento es FCS8882-Span, uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: Noviembre 2009. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Karla P. Shelnett, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer- Chancy, Decana Interina.

