

Vida Saludable: Monitoreando la presión arterial desde la casa¹

Karla P. Shelnutt y Linda B. Bobroff²

¿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. Ésto 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 su casa.



Figure 1. Medición regular de su presión arterial en casa lo ayudará a usted y a su proveedor de salud a monitorear sus medidas y ayudará a guiar su plan de tratamiento.

Credits: Izabela Habur/iStockphoto.com

Cómo Revisarla

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda el uso de un monitor automático aprobado que se coloca en la parte superior del brazo para revisar su presión arterial (AHA, 2012a). Siga estas recomendaciones para asegurarse que pueda leer correctamente los resultados (AHA, 2012b):

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 alrededor de la parte superior de su brazo.
7. Tome de dos a tres medidas con un minuto de diferencia entre cada lectura y anótelas.
8. Tome las medidas a la misma hora cada día.

1. Este documento, FCS8882-Span (the English version of this Spanish document is *Healthy Living: Monitoring Blood Pressure at Home* (FCS8882)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Juventud y la Comunidad Familiar, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: noviembre 2009. Repasado febrero 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Karla P. Shelnutt, RD, profesora asociada; y Linda B. Bobroff, RDN, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

¿Qué Significan los Números?

Usted se dará cuenta que su presión arterial cambiará durante el día. Ésto es normal y por eso es importante que tome siempre las medidas 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 (Tabla 1).

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 (Tabla 2).



Figure 2. Su médico medirá su presión arterial en cada visita y revisará su registro de medidas de presión arterial.

Credits: Monkey Business

Referencias

American Heart Association. (2012a). Choosing a home blood pressure monitor. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/KnowYourNumbers/Monitoring-Your-Blood-Pressure-at-Home_UCM_301874_Article.jsp#.WNFTJ6IpAdU

American Heart Association. (2012b). How to monitor and record your blood pressure. Retrieved from http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_445846.pdf

American Heart Association. (2012c). Understanding blood pressure readings. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp.

