

Control de la presión arterial en el hogar

Si sufre presión arterial alta, es útil e importante que sepa cómo controlar su propia presión arterial.

¿Por qué controlar la presión arterial en el hogar?

Controlar la presión arterial en el hogar no reemplaza la visita al médico. Pero ya que, en general, las personas están más relajadas en el hogar que en el consultorio del médico, es posible que su presión arterial sea más baja en el hogar. Por lo tanto, cuando decida las opciones de tratamiento, puede ser útil tener información sobre las mediciones de la presión arterial disponibles en el hogar y en el consultorio.

También es útil que lleve el monitor de la presión arterial a sus citas con el médico. Su médico puede garantizar que se esté midiendo la presión arterial de manera correcta. Puede comparar su máquina con la del consultorio por si hay diferencias en las lecturas.

Elección del monitor de la presión arterial

Los monitores de la presión arterial con un manguito inflable que se coloca sobre el **bíceps** (parte superior del brazo) suelen ser más precisos que los que se colocan en la muñeca o el dedo. Es importante que use un manguito del tamaño adecuado para el brazo; los manguitos que son muy grandes o muy pequeños pueden realizar lecturas imprecisas. Antes de comprar una máquina, mídase la parte superior del brazo y controle para asegurarse de que la medición que obtiene esté incluida en el rango del manguito. Ninguna marca es mejor que otra.

Cuándo controlar la presión arterial

La presión arterial de una persona varía en todo el día, así que es normal obtener diferentes lecturas en horarios y días diferentes. Los mejores horarios para controlar la presión arterial son a la mañana después de levantarse o a la noche, antes de acostarse. Si toma medicamentos para la presión arterial, no hay problema en controlar la presión arterial antes o después del medicamento.

Los factores como la cafeína, el ejercicio, el alcohol, el nivel de estrés y la hora del día pueden afectar la presión arterial. Intente medir su presión arterial a la misma hora todos los días. Debe mantener un registro de todas las lecturas de su presión arterial y la hora del día en que la tomó. Cuando visite a su médico, llévele este registro.

Cómo controlar la presión arterial

1. Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso y con la espalda derecha. Se recomienda que se siente 5 minutos antes de medirse la presión arterial.
2. Apoye el brazo sobre una superficie (como una mesa), aproximadamente al nivel del corazón o pecho.

Elección del tamaño adecuado del manguito de la presión arterial

Mida la circunferencia de la parte superior del brazo con una cinta métrica de tela entre el codo y el hombro. Elija un tamaño de manguito que incluya esta medición.



Posición para tomarse la presión arterial en el hogar



1 Descanse durante 5 minutos antes de medirse la presión arterial.

2 Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso y con la espalda derecha.

3 Coloque el brazo al nivel del corazón o pecho.

4 Quédese quieto y no hable mientras funciona la máquina de presión arterial.

Mida la presión arterial a la mañana después de levantarse o a la noche antes de acostarse.

Intente medir su presión arterial a la misma hora todos los días.

3. Mídase la presión arterial según las instrucciones de su máquina. Quédese quieto y no hable mientras la máquina está en funcionamiento.
4. A veces es útil repetir otra lectura de la presión arterial de 1 a 2 minutos más tarde y anotar el promedio de ambas lecturas.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

American Heart Association
(Asociación Estadounidense del Corazón)
www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/KnowYourNumbers/Monitoring-Your-Blood-Pressure-at-Home_UCM_301874_Article.jsp#.WUI5w-vyyDA

 Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Fuente: Celis H, Den Hond E, Staessen JA. Self-measurement of blood pressure at home in the management of hypertension. *Clin Med Res*. 2005;3(1):19-26.

Corrección: Este artículo se corrigió en línea el 20 de julio de 2017 para actualizar la imagen.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.