

Monitoreo de la presión arterial fuera del consultorio del médico

Si se sospecha que su presión arterial es alta, es importante conocer su patrón de medición de la presión arterial fuera del consultorio del médico.

Si toma medicamentos para controlar la presión arterial, el monitoreo regular de la presión arterial podría ayudar a su médico a decidir cómo ajustar sus medicamentos, de ser necesario.

Existen dos formas diferentes de monitorear la presión arterial fuera del consultorio del médico: en su hogar y mediante monitoreo ambulatorio de la presión arterial, también denominado monitoreo de la presión arterial durante 24 horas. Hable con su médico sobre el enfoque más adecuado para su situación.

El monitoreo de la presión arterial en el hogar en comparación con el monitoreo durante 24 horas

La ventaja del monitoreo en el hogar y el monitoreo durante 24 horas es que ambos se realizan en un entorno familiar en lugar de hacerse en el consultorio de un médico o una clínica y proporcionan un promedio más preciso de la presión arterial habitual de una persona. En el hogar, el monitoreo incluye muchas menos mediciones en un solo día, pero es lo suficientemente práctico como para realizarse a lo largo de varios días a fin de poder calcular una presión arterial promedio precisa. El monitoreo durante 24 horas toma muchas mediciones a intervalos fijos durante el día y la noche, pero solamente durante un lapso único de 24 horas.

Cómo debe prepararse para un monitoreo de la presión arterial durante 24 horas y qué puede esperar que suceda

1. Planifique con su médico qué día usará el manguito en la parte superior del brazo durante las 24 horas.
2. Es posible que se sienta nervioso, aunque la mayoría de las personas se acostumbra rápidamente a usar el manguito. Algunas personas experimentan dolor leve en el brazo como consecuencia del inflado y desinflado reiterados del manguito.
3. Dúchese y póngase ropa cómoda porque deberá usar el dispositivo durante 24 horas sin exponerlo al agua. Use una camiseta cómoda de la que pueda sacar un brazo. Se le colocará el manguito en el brazo sin ropa, que luego se volverá a colocar dentro de la manga. Se le entregará un cinturón o un cabestrillo de hombro para colocar el dispositivo y llevarlo con usted. El dispositivo pesa casi el doble que un teléfono celular.
4. El manguito se inflará a intervalos fijos durante el día y la noche. Intente continuar con sus actividades cotidianas habituales en la mayor medida posible. Si tiene sueño ligero, es posible que la calidad del sueño se vea afectada por el inflado y desinflado del manguito.
5. Cuando el manguito comienza a inflarse, si usted está en una situación en la que es seguro hacerlo, mantenga el brazo quieto y relajado hacia abajo al costado del cuerpo, ya sea que esté sentado, parado o acostado. Si no se obtiene una medición, el dispositivo repetirá la medición poco después.
6. Intente evitar mirar las lecturas de la presión arterial que aparecen en la pantalla del dispositivo.
7. Anote en la planilla de registro que le entregó su médico la hora que se levanta y se acuesta, la hora que toma los medicamentos y las actividades físicas realizadas.
8. Después de un período de 24 horas, regrese al consultorio de su médico o a la clínica para que le retiren el manguito y devolverlo. Su médico debe informarle los resultados y explicarle qué significan para el tratamiento de su presión arterial.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

bihsoc.org/wp-content/uploads/2017/09/ABPM_Explained_-_Patient_Leaflet.pdf

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

Autores: Sarah Melville, CRA; Dr. James Brian Byrd, MS

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de interés. La Sra. Melville informó a sus supervisores que recibe fondos de la Fundación de Nuevo Brunswick para la Investigación Médica. El Dr. Byrd informó que recibe fondos del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI).

Fuentes: Jin J. Checking blood pressure at home (Control de la presión arterial en el hogar). *JAMA*. 2017;318(3):310. Byrd JB, Brook RD. Arm position during ambulatory blood pressure monitoring: a review of the evidence and clinical guidelines (Posición del brazo durante el monitoreo ambulatorio de la presión arterial: revisión de la evidencia y pautas clínicas). *J Clin Hypertens*. 2014;16(3):225-230.

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 reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.