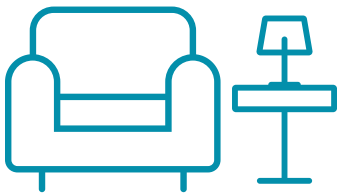


Si tiene hipertensión, acostúmbrese a medir su presión arterial en casa o en lugares en que se sienta cómodo. Hacer este control por sí mismo/a, junto con el seguimiento del especialista, puede ayudarle a seguir mejor el tratamiento y reducir el riesgo de enfermedades del corazón o complicaciones más graves.

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, aumenta el riesgo de sufrir problemas graves de salud como infartos, derrames cerebrales y enfermedades de los riñones. Mantener la presión arterial bajo control ayuda a reducir estos riesgos, incluso el de desarrollar demencia. En pocas palabras, lo que es bueno para el corazón también es bueno para el cerebro.



## Busque un lugar tranquilo en su casa para medir su presión arterial.

- ✓ Minimice las distracciones.
- ✓ Vacíe la vejiga, si es necesario.
- ✓ Evite la cafeína y el ejercicio justo antes de medirse la presión.



## Postura correcta para obtener resultados precisos.

- ✓ Siéntese en una silla con respaldo y apoye el brazo una superficie plana a la altura del corazón. Mantenga los pies en el suelo sin cruzar las piernas.
- ✓ Colóquese el brazalete directamente en el brazo descubierto, por encima del codo.
- ✓ Mantenga el brazo y el cuerpo en reposo.



## Descanse 5 minutos antes de medirse la presión arterial.

- ✓ Hágalo en silencio, sin distracciones y sin usar dispositivos electrónicos.
- ✓ Tome dos mediciones, con 1 minuto de diferencia entre cada una.
- ✓ Anote los resultados.
- ✓ Comparta los resultados con su equipo médico.

## ¿Qué necesito en casa para medirme la presión arterial?

- Un dispositivo validado que tenga un brazalete del tamaño de su brazo.
- Un lugar tranquilo donde pueda sentarse con pocas distracciones durante unos 10 minutos al día.
- Una silla con respaldo y una superficie plana para apoyar el brazo a la altura del corazón.

## ¿Qué hago con los resultados de mi presión arterial?

- Elaborar un plan con su equipo de salud para controlar su presión arterial.
- Prestar atención a los patrones para comprender mejor sus resultados.
- Compartir sus resultados y sus observaciones con su equipo de salud.
- Fijarse un objetivo para definir su presión arterial.

Hay muchos errores comunes que pueden dar lugar lecturas inexactas si se habla durante la medición, si se utiliza un brazalete demasiado pequeño, si se toma la medición con el brazo sin apoyo o sin estar a la altura del corazón, o si se toma la medición con la vejiga llena, con las piernas cruzadas o sin apoyar la espalda.

Colabore con su médico/a de cabecera, boticario/a u otros miembros del equipo de salud para aprender a tener la postura correcta al medirse la presión arterial.

## RECURSOS

- How to Measure Blood Pressure at Home - American Medical Association (<https://map.ama-assn.org/resources/how-measure-blood-pressure-home>)
- Everyday Actions to Address Hypertension - Mayo Clinic ([www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974))
- Instrucciones para medir la presión arterial en casa - American Heart Association ([https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/High-Blood-Pressure/How-To-Measure-BP-Spanish.pdf?sc\\_lang=en](https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/High-Blood-Pressure/How-To-Measure-BP-Spanish.pdf?sc_lang=en))
- Validated Blood Pressure Monitors
  - Validated Device Listing - American Medical Association ([www.validatebp.org](http://www.validatebp.org))
  - Validated Blood Pressure Monitors - Stride BP ([www.stridebp.org/bp-monitors/](http://www.stridebp.org/bp-monitors/))
- Seven-Step Self-Measured Blood Pressure Quick Guide for Clinics - American Medical Association (<https://map.ama-assn.org/resources/7-step-smbp-quick-guide>)