

Cómo tomarse la tensión arterial en casa (Automedición de la presión arterial)

Es muy importante saber cómo tiene la presión arterial. Tener un mejor control de su presión arterial le ayudará a prevenir complicaciones y a tener una vida más sana. Para saberlo, es necesario medirla periódicamente.

La mejor forma es hacerlo en casa, estando tranquilo. En esta hoja tiene un resumen de lo que debe saber para tomarla bien.

Cómo tomarse la presión arterial:

1. Si la tiene bien controlada normalmente bastará con que se la mire una o dos veces al mes. Si no, deberá ser más a menudo, cada 3 o 7 días, o según las recomendaciones de la médica o la enfermera.
2. Elija un ambiente tranquilo, sin ruidos, con temperatura agradable. Descanse sentado cómodamente sin cruzar las piernas en una silla con respaldo, al menos 5 minutos antes de la toma.
3. Evite mirar la presión después de comer, hacer ejercicio físico intenso, en situaciones de nerviosismo o en caso de dolor.
4. Evite el consumo de café, alcohol o tabaco durante la hora previa.
5. Vacía la vejiga antes de la medida.
6. Realice la medida en el brazo que aporte cifras de presión arterial más altas (este será el brazo habitual de control).
7. Utilice un manguito adecuado al grosor del brazo (en personas con obesidad se debe utilizar un manguito más grande). Su médica o enfermera le dirá en qué brazo y con qué manguito debe medirse la presión.
8. En una postura cómoda y relajada, coloque el brazo a la altura del corazón, 2 o 3 dedos por encima del pliegue del codo, apoyándolo en una mesa y sin mangas que lo opriman.
9. No mueva el brazo, ni mire el móvil, ni hable, ni haga otras cosas durante la medida.
10. Realice 2 medidas por la mañana (antes de tomar la medicación, entre las 6 y las 9 horas) y 2 por la tarde (antes de la medicación, si la toma, entre las 18 y 21 horas), dejando pasar al menos 1 minuto entre ambas tomas.
11. Repita las medidas 7 días seguidos.
12. Apunte todas las medidas, tanto la presión sistólica o máxima (PAS) como la diastólica o mínima (PAD), y la frecuencia cardíaca (FC). Anote también la fecha y hora en que se la ha medido.
13. Lleve el registro de las medidas a la visita con su médico o médica de familia y/o con la enfermera.
14. Utilice siempre y únicamente un [tensiómetro automático de brazo](#) que esté [validado](#) (no de muñeca), su enfermera le puede asesorar.
15. Todos los aparatos deben ser revisados periódicamente según las recomendaciones de los fabricantes.
16. No modifique el tratamiento sin consultar con su médico/a.

Registro de medidas

Día:	Mañana. Hora:			Tarde. Hora:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1ª toma						
2ª toma						