



Asuma el control de su presión arterial: guía para la vigilancia en casa

La presión arterial alta

La presión arterial alta, también denominada hipertensión, es cuando la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias (un tipo de vasos sanguíneos) es siempre excesiva. Con el tiempo, esta presión puede dañar el corazón, el cerebro y los riñones.

La presión arterial alta podría no causar signos ni síntomas, pero si no se trata puede provocar problemas médicos graves, como el accidente cerebrovascular, el ataque cardíaco y la enfermedad renal. En las personas que tienen enfermedad renal, una presión arterial alta podría dañar más los riñones.

Si usted tiene presión arterial alta o riesgo elevado de tenerla, es posible que el médico le pida que se la vigile en su casa. Vigilar la presión arterial en la casa:

- Puede ayudar al médico a confirmar que usted tiene presión arterial alta y a detectar enseguida cualquier problema.
- Puede reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco, una insuficiencia cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- Puede ayudar al médico a determinar si el plan de tratamiento está funcionando.
- Puede empoderarlo/a a usted para asumir el control de su propia salud.



La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda medir la presión arterial con un tensiómetro automático con manguito para el brazo. Hable con su médico sobre cómo elegir un tensiómetro domiciliario adecuado para usted.

Cómo se toma la presión arterial en la casa

Para obtener cifras fidedignas, siga estos 4 pasos sencillos:

1 Elija el momento adecuado:

Intente tomarse la presión arterial todos los días a la misma hora. Pregúntele al médico con qué frecuencia debe tomarse la presión arterial y a qué hora del día. Quienes tienen presión arterial alta podrían tener que medirla más seguido que quienes no la tienen alta.

2 Antes de la medición:

- Siéntese en una silla cómoda y descansen en silencio durante al menos 5 minutos en un lugar tranquilo y seguro.
- Durante al menos 30 minutos antes, no coma nada, no tome cafeína ni bebidas alcohólicas y no fume ni consuma tabaco.
- Vaya al baño. Tener la vejiga llena puede elevar levemente la presión arterial.

3 Durante la medición:

- Siéntese en una silla, con la espalda derecha y apoyada y los pies descansando planos sobre el piso (no cruce las piernas).
- Apoye el brazo sobre una superficie plana (por ejemplo, una mesa) al nivel del corazón. No suele haber grandes diferencias entre un brazo u otro, pero lo ideal es hacer la medición de la presión arterial siempre en el mismo brazo.
- Use un manguito que se ajuste bien a su brazo y colóqueselo directamente sobre la piel, sin ropa de por medio.
- Procure permanecer quieto/a y en silencio, y no use el celular ni se distraiga con nada.
- Haga 2 o 3 determinaciones con 1 minuto de diferencia entre ellas y anote el promedio.

4 Despues de la medición:

- Anote las cifras en una bitácora u hoja de vigilancia.
- Incluya la fecha, la hora y cualquier observación.
- Lleve la bitácora u hoja de vigilancia a las consultas para mostrarle las cifras a su profesional de atención médica.



Interpretación de las cifras

La presión arterial se consigna por medio de **dos** cifras:

- ↑ La cifra **superior** es la presión **sistólica** e indica la presión que hay en las arterias en el momento del latido del corazón.
- ↓ La cifra **inferior** es la presión **diastólica** e indica la presión que hay en las arterias en el momento en que el corazón reposa entre dos latidos.

Categoría	Sistólica (cifra superior)	y/o	Diastólica (cifra inferior)
NORMAL	Menos de 120 mmHg	y	Menos de 80 mmHg
ELEVADA	Entre 120 y 129 mmHg	y	Menos de 80 mmHg
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1	Entre 130 y 139 mmHg	o	Entre 80 y 89 mmHg
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2	140 mmHg o más	o	90 mmHg o más
HIPERTENSIÓN GRAVE	Más de 180 mmHg	y/o	Más de 120 mmHg



Importante: Pregúntele al médico cuál es la presión arterial normal en su caso. El objetivo de presión arterial podría ser distinto en algunas personas, como por ejemplo quienes tienen enfermedad renal, diabetes o edad avanzada.

Actúe de inmediato

- Si tiene una presión arterial superior a **180/120 mmHg** (hipertensión grave), espere 5 minutos y vuelva a medirla. Si sigue alta, llame de inmediato al médico.
- **Llame al 911** si tiene cualquier dolor en el pecho, dificultad para respirar o para hablar, entumecimiento o visión borrosa. Son señales de posible daño en órganos y requieren atención médica inmediata.



La presión arterial alta puede provocar un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco y/o un daño renal grave. No espere: una atención rápida puede proteger su corazón, su cerebro y sus riñones.

Anote sus cifras de presión arterial

Vigilar su presión arterial es parte esencial del control de su salud. Las mediciones periódicas pueden ayudarlos a usted y a su médico a estar informados sobre su salud y pueden ser útiles para controlar su presión arterial y crear un plan de tratamiento adecuado para usted.

Hoja de vigilancia de la presión arterial

NOMBRE: _____

Anote en esta tabla sus cifras de presión arterial. En la primera fila hay un ejemplo de cómo se usa esta hoja.

No olvide llevarla a sus consultas médicas para mostrársela al médico y al equipo de atención médica y comentar los datos con ellos.

Ejemplo:

Fecha	Hora	Sistólica (cifra superior)	Diastólica (cifra inferior)	Notas
Lunes, 1 de enero	8:00 AM	128 mmHg	78 mmHg	Antes del desayuno



Hoja de vigilancia de la presión arterial

NOMBRE: _____

Fecha	Hora	Sistólica (cifra superior)	Diastólica (cifra inferior)	Notas

