



American Heart Association.

# INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

## Antes de la medición

- Evita fumar, tomar bebidas con cafeína o alcohol, y hacer ejercicio durante los 30 minutos previos.
- Utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto (visita [Validate BP](#) [sitio web en inglés] para encontrar un dispositivo en el que puedas confiar)
- Ve al baño y orina
- Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables

## Posición adecuada

- Siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón
- Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa



## Durante la medición

- Mantén la calma y no hables
- Realiza como mínimo dos lecturas con 1 minuto de diferencia
- Anota todos los resultados una vez que se complete la medición y compártelos con tu profesional de la salud para ayudar a confirmar tu categoría de presión arterial medida en el consultorio



**PUEDA INDICAR UNA EMERGENCIA HIPERTENSIVA\***

## Categorías de presión arterial medida en el consultorio recomendadas por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

- \* Espera algunos minutos y vuelve a tomar la presión arterial
- \* Si la presión arterial aún es alta y no hay otros signos y síntomas, comunícale con tu profesional de la salud
- \* Si presentas signos de posibles daños orgánicos, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento o debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama al 911 (o al número de emergencia local)

\* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

Obtén más información en [heart.org/BP](http://heart.org/BP) (sitio web en inglés)