

Qué debe saber antes de tomarse la presión arterial usted mismo

En ocasiones, su médico puede pedirle que se tome la presión arterial fuera del consultorio del médico o del centro de atención de la salud, normalmente en su hogar. Es posible que le pidan que se tome la presión arterial:

- Entre visitas
- A diferentes horas del día

Utilizará un dispositivo para medir la presión arterial que se ajusta a la parte superior del brazo, a menos que su médico o su equipo de atención le indiquen otra cosa. Necesitará un lugar tranquilo sin distracciones para tomarse la presión arterial.



¿Cómo puede ayudar a mi salud tomarme la presión arterial?

Tomarse la presión arterial fuera del consultorio de su médico puede:

- Proporcionar a su médico una imagen más completa de su presión arterial porque se la va a tomar a lo largo del tiempo
- Ayudarle a comprender los números de su presión arterial
- Ayudarle a hablar con su médico y con su equipo de atención de la salud sobre un plan de tratamiento para su presión arterial

¿Qué significan mis números de presión arterial?

- La **presión arterial** se muestra como 2 números:
 - La **presión arterial sistólica (PAS o SYS)** es el número más alto. Es la presión en las arterias cuando el corazón late (bombea sangre).
 - La **presión arterial diastólica (PAD o DIA)** es el número más bajo. Es la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre los latidos.
 - El **pulso** es la cantidad de veces que el corazón late por minuto.



Consejos para tomarse la presión arterial usted mismo

→ Aprenda a tomarse la presión arterial, lo cual incluye:

- Cómo prepararse para tomársela en su hogar.
- Cómo posicionarse antes de tomársela.

→ Encuentre un dispositivo validado para medir la presión arterial:

- Pida a su médico o equipo de atención médica una lista de los dispositivos validados (los dispositivos validados han sido probados por expertos y han demostrado medir la presión arterial de la manera correcta).
- Utilice un dispositivo con un manguito para la parte superior del brazo que se ajuste a su brazo, a menos que su médico o su equipo de atención le indiquen otra cosa.

→ Pregunte a su médico y a su equipo de atención:

- ¿Cuáles son mis números ideales de presión arterial?
- ¿Qué números son demasiado altos o demasiado bajos?
- ¿Cuándo y cómo debo compartir mis mediciones con usted?
- ¿Qué debo hacer si mi presión arterial es demasiado alta o demasiado baja?
- ¿Qué debo hacer si tengo síntomas, como dolor de pecho, mareos o dificultad para respirar?

Notas
