

Consejos para medir bien tu presión en casa



TOMARTE LA PRESIÓN EN CASA ES FÁCIL, SOLO TIENES QUE SEGUIR ALGUNOS SIMPLES PASOS:

La medición manual que realiza tu doctor en la consulta colocando un **esfigmomanómetro de mercurio** en el brazo y auscultando el latido en la arteria interna del brazo con un fonendoscopio, es la forma más exacta de medirla.

Sin embargo, existen **dispositivos automatizados** de buena calidad que te pueden ayudar a llevar un registro de la presión sistólica y diastólica en tu hogar.

Para que los **parámetros de presión** no resulten alterados, debes tener en cuenta las siguientes precauciones:



Hazlo previo al **desayuno o cena**, no es conveniente tomarla después de haber comido



Si usas **medicamentos antihipertensivos**, no tomes tu presión justo después de ingerirlos



Procura **orinar**, es preferible tener la vejiga vacía antes de la prueba



No realices **ninguna actividad** previamente, ya que puede subir la presión



Reposa sentándote durante **cinco minutos** antes de medirla



Evita tomar **café, té o alcohol y fumar** al menos media hora antes

TÉCNICAS PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Utilizando un **dispositivo automatizado**, ojalá homologado con tu médico, busca una habitación que esté en silencio y a una temperatura ambiente agradable entre **20°C a 25°C**.



Anota los resultados para llevar un control. Trata de tomar la presión durante **siete días seguidos por la mañana y la tarde**. Aunque no tengas problemas de presión es buena idea medirla de vez en cuando para prevenir.

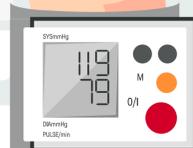
TABLA DE MEDICIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL



Para controlar tu **presión arterial**, necesitas conocer cuáles son los valores ideales y los que son motivo de preocupación. Estos son los rangos que se utilizan para diagnosticar la **hipotensión** e **hipertensión** en adultos.

Sistólica (Valor más alto)	Diastólica (Valor más bajo)	Categorías de la Presión arterial
90 o menor	60 o menor	Hipotensión
91 a 119	61 a 79	Normal
Entre 120 y 129	Y menor que 80	Elevada
Entre 130 y 139	o entre 80 y 89	Etapas 1 de hipertensión
140 o mayor	O 90 o mayor	Etapas 2 de hipertensión
Mayor que 180	Mayor que 120	Crisis hipertensiva

Fuente: Tabla europea



Si eres **hipertenso**, saber medir la **presión arterial** es una ventaja para tu **autocuidado** y para **ayudar a tu médico** tratante a calibrar las dosis de medicamento.