



Cómo tomarse la presión arterial

Tomarse la presión arterial entre visitas al médico les ayuda a usted y a su proveedor a comprender mejor su presión arterial y puede servir para guiar el tratamiento.

Utilice su propio monitor de presión arterial, o si no tiene uno, acuda a la farmacia del vecindario. Por lo general, las farmacias tienen monitores automatizados que le permiten tomarse la presión arterial gratis.

1 Antes de tomarse la presión arterial

- No fume ni tome alcohol, cafeína o descongestionantes.
- Espere por lo menos 30 minutos después de haber hecho ejercicio.
- Vaya al baño. Tener la vejiga llena puede aumentar la lectura de la presión arterial.
- Siéntese en una silla con la espalda apoyada, y coloque los pies sobre el suelo sin cruzar las piernas.
- Siéntese tranquilamente durante cinco minutos, sin nada que lo distraiga.
- Use una playera o camiseta de manga corta o sin mangas para poder colocarse el brazalete directamente en la piel. Remangarse o colocarse el brazalete sobre la ropa puede causar un aumento en la lectura de la presión arterial.

2 Cómo colocar el brazalete

- Coloque el brazo izquierdo a través del brazalete y deslícelo hacia arriba hasta que el borde inferior esté aproximadamente a una pulgada por encima del codo.
- El tubo se debe colocar a lo largo del interior del brazo y alinearse con el dedo meñique.
- Ajuste el brazalete y asegúrelo con la cinta.
- Sobre una mesa, coloque el brazo con el codo ligeramente doblado, con el brazalete a la altura del corazón y la palma mirando hacia arriba.



3 Tome su presión arterial dos veces

Es importante permanecer en silencio y no usar dispositivos electrónicos ni mirar televisión mientras se mide la presión arterial.

- Presione "START" (iniciar).
- El brazalete se inflará automáticamente y se ceñirá al brazo. Después de unos segundos, comenzará a desinflarse y verá los números de su presión arterial en el monitor.
- El número de arriba es la presión sistólica (**SYS**) y el de abajo es la presión diastólica (**DIA**).
- Escriba los números en su tarjeta de seguimiento de la presión arterial y agregue la fecha y la hora.
- Espere un minuto, luego tómese la presión arterial nuevamente **en el mismo brazo**. Escriba los números en su tarjeta de seguimiento de la presión arterial y agregue la fecha y la hora.

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos. Entre más alta sea, mayor será la presión que ejerce al interior de los vasos sanguíneos. Esta presión extra también puede dañar los órganos.

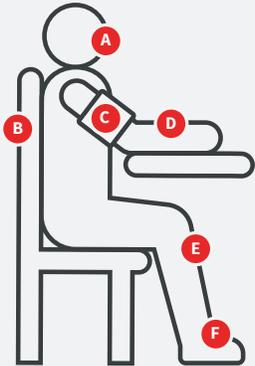
La presión arterial se mide con dos números. Se escribe con un número por encima del otro.

120	Sistólica La cantidad de presión que hay en sus arterias cuando su corazón bombea sangre
80	Diastólica La cantidad de presión que hay en sus arterias cuando su corazón descansa entre latidos

Hable con su proveedor de atención de salud para averiguar cuál debería ser su número de presión arterial. Un proveedor puede ayudarle a fijar una meta y trabajar con usted para alcanzarla.

Si su presión sistólica (número de arriba) es de 180 o más, O si su presión diastólica (número de abajo) es de 110 o más, su presión arterial está peligrosamente alta. **Llame a su proveedor o visite un centro médico ahora mismo, incluso si se siente bien.**

Informe su número de presión arterial a su proveedor durante su siguiente visita.



Siéntese siempre en una posición adecuada para obtener una lectura correcta de la presión arterial.*

- A** No hable durante la medición.
- B** Siéntese en una silla con la espalda apoyada.
- C** Coloque el brazalete alrededor del brazo desnudo.
- D** Coloque el brazo a la altura del corazón.
- E** No cruce las piernas.
- F** Mantenga los pies sobre el suelo.

*Adaptado con la autorización de las organizaciones no gubernamentales American Medical Association (Asociación Médica Estadounidense) y Health Quality Innovators.

Lleve su tarjeta a la próxima visita al médico. Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque **high blood pressure** (presión arterial alta).