

# Cómo medirse la presión arterial

Saber cuál es su presión arterial antes, durante y después del embarazo es muy importante. Medírsela entre cada visita al consultorio puede ayudarlos a usted y su proveedor de atención de salud a comprender mejor su presión arterial y a orientar el tratamiento.

Use su propio medidor de presión arterial o acuda a su farmacia local para que se la midan. Para encontrar una farmacia donde midan la presión arterial en su área, visite [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map). Si necesita ayuda, acérquese al personal de la farmacia.

## 1. Antes de medirse la presión arterial

- No fume, beba alcohol ni cafeína, ni tome descongestivos.
- No haga ejercicio durante al menos 30 minutos.
- Vaya al baño. Tener la vejiga llena puede aumentar el valor de la presión arterial.
- Siéntese en una silla con la espalda apoyada, los pies apoyados sobre el suelo y las piernas sin cruzar.
- Quédese quieta durante cinco minutos, sin distracciones.
- Use una playera o camiseta de manga corta o sin mangas para que el brazalete pueda colocarse directamente sobre la piel. Remangarse o colocar el brazalete sobre la ropa puede aumentar el valor de la presión arterial.

## 2. Cómo colocar el brazalete

- Introduzca el brazo izquierdo por el orificio del brazalete. Deslice el brazalete por el brazo hasta que el borde inferior quede aproximadamente 1 pulgada por encima del codo.
- El tubo debe pasar por el costado interno del brazo y estar alineado con el dedo meñique.
- Ajuste el brazalete y asegúrelo.
- Apoye el brazo sobre una mesa con el codo un poco flexionado; el brazalete debe quedar a la altura del corazón y la palma debe estar hacia arriba.



## 3. Mida la presión arterial dos veces

Es importante que se quede quieta y no use dispositivos electrónicos ni mire televisión cuando se mida la presión arterial.

- Presione "START" (Comenzar).
- El brazalete se inflará y apretará automáticamente alrededor del brazo. Después de unos segundos, comenzará a desinflarse y verá el valor de la presión arterial en el monitor.
- El número más alto es la presión sistólica (**SYS**) y el número más bajo es la presión diastólica (**DIA**).
- Escriba los números en la Tarjeta de monitoreo de la presión arterial, con la fecha y el horario correspondientes.
- Espere un minuto y luego vuelva a medirse la presión arterial **en el mismo brazo**. Escriba los números en la Tarjeta de monitoreo de la presión arterial, con la fecha y el horario correspondientes.

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos. Cuanto mayor sea, más presión ejercerá en el interior de los vasos sanguíneos. Esta presión adicional también puede dañar los órganos.

**La presión arterial se mide con dos números. Se escribe un número arriba del otro.**

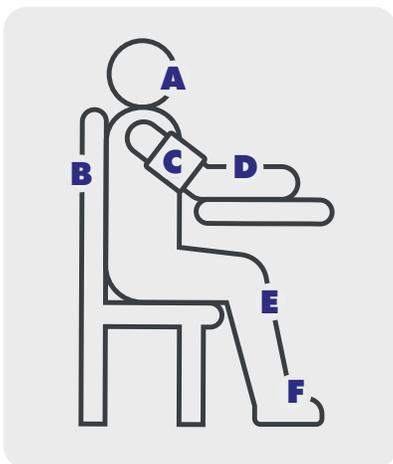
<b>120</b>	<b>Sistólica</b> La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón bombea sangre
<b>80</b>	<b>Diastólica</b> La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón descansa entre los latidos

Hable con su proveedor para saber cuáles deberían ser sus valores de presión arterial. El proveedor puede ayudarla a definir un objetivo y trabajar hasta alcanzarlo.

Si la presión sistólica (número de arriba) es 180 o más (160 si está embarazada) O si la presión diastólica (número de abajo) es 110 o más (110 si está embarazada), la presión arterial tiene un valor peligrosamente alto.

**Llame a su proveedor o acuda a un centro médico ahora mismo, incluso si se siente bien.**

**Comparta el valor de la presión arterial con su proveedor en su próxima visita.**



### **Siempre siéntese en la posición correcta para medir bien la presión arterial en cada oportunidad\* .**

- |  |  |
|--|--|
| <b>A</b> No hable durante la medición.                     | <b>D</b> Apoye el brazo en un lugar a la altura del corazón. |
| <b>B</b> Siéntese en una silla con la espalda apoyada.     | <b>E</b> No cruce las piernas.                               |
| <b>C</b> Póngase el brazalete directamente sobre el brazo. | <b>F</b> Tenga los pies apoyados sobre el suelo.             |

\*Adaptado con permiso de la Asociación Médica Americana e Innovadores de la Calidad de la Salud.

Lleve la tarjeta de monitoreo la próxima vez que consulte a su proveedor y analicen juntos los valores. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "high blood pressure" (presión arterial alta).