

# Cómo Tomar la Presión Arterial en el Hogar

Tomar su presión arterial en casa es sencillo. Y puede ayudarle a saber si tiene presión arterial alta. O si sabe que tiene presión arterial alta, puede indicarle si la medicina y los cambios de estilo de vida están ayudando a bajarla. Y esto lo ayuda a usted y a su doctor a controlar su presión arterial.

Si necesita comprar un monitor, trate de encontrar uno que mida su presión en el brazo. Tal vez sea necesario medir su brazo para que pueda elegir un monitor con la manga de tamaño adecuado. Si la manga - es la parte que se ajusta a su brazo- no le queda bien, es posible que deba intentar un monitor de muñeca.

Busque en el paquete del monitor las instrucciones para colocar la manga correctamente. Recuerde, puede pedir ayuda a su doctor. Si puede, trate de escoger un monitor que registre las lecturas de su presión.

Algunos monitores pueden transmitir los resultados a su doctor. Pero si su monitor no registra los resultados, está bien. Puede hacerlo anotándolos en un cuaderno.

Es también buena idea elegir un monitor que haya sido validado por ser preciso. Durante su siguiente cita, lleve su monitor al consultorio del doctor para asegurarse que funciona bien, y para saber con qué frecuencia debe usarlo.

Y tenga a la mano los resultados recientes de su presión en casa. Así podrá comparar sus resultados con los que recibe en el consultorio de su doctor. Esto puede ayudarlo a usted y a su doctor asegurarse de que recibe el tratamiento correcto.

Los siguientes consejos son para obtener buenas lecturas en casa. No beba cafeína, fume, ni haga ejercicio cuando menos 30 minutos antes de tomarse la presión. Es también buena idea vaciar su vejiga antes de empezar.

Cuando se prepare a tomar su presión, descanse en una silla cómoda con respaldo recto por unos 5 minutos. No hable ni textee cuando esté descansando. Siéntese con los dos pies firmes en el suelo y relájese.

Siéntese con el brazo ligeramente doblado y apoyado cómodamente en la mesa. El antebrazo debe de estar al mismo nivel de su corazón.

Coloque la manga del monitor directamente sobre la piel del antebrazo. Encienda el monitor y siga las instrucciones. La manga se inflará en su brazo.

No hable, ni se mueva cuando esté tomando su presión. Cuando tenga el resultado, se va a desinflar la manga, y su resultado aparecerá en la pantalla del monitor.

Tome su presión arterial tan seguido como se lo hayan recomendado. Asegúrese de usar el mismo brazo cada vez que se tome la presión. Y con cada lectura, anote la fecha y la hora.

# Cómo Tomar la Presión Arterial en el Hogar

Lleve esos resultados con usted a su siguiente cita, para que pueda hablar de ellos con su doctor. Recuerde, al checar su presión en casa, tendrá la información necesaria para ayudarlo a controlar su presión arterial.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

