

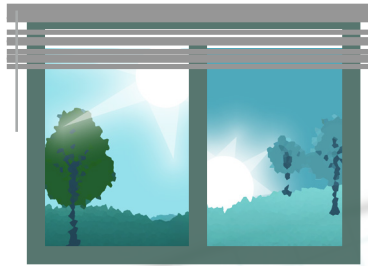
¿Cómo debo tomarme la presión arterial en casa?

En una habitación tranquila y **después de al menos 5 minutos de reposo.**

No hables durante la medición.

Siéntate con la **espalda apoyada**, las **piernas sin cruzar** y los **pies en el suelo.**

Apoya el codo sobre una mesa y coloca el **manguito** en el brazo desnudo, **a la altura del corazón.**



Las mediciones deben realizarse **2 veces al día, por la mañana y por la tarde.** Cada toma de presión **se repite 2 veces, con un intervalo de 1-2 minutos.**

Utiliza un **tensiómetro validado**, preferiblemente de brazo.

No fumes, no comas, no tomes cafeína ni medicamentos ni hagas deporte 30 minutos antes de la toma.



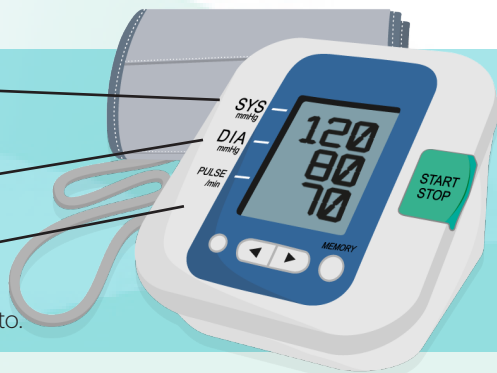
Material elaborado a partir de las siguientes referencias

- McEvoy JW, McCarthy CP, Bruno RM, Brouwers S, Canavan MD, Ceconi C, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018.
- Kreutz R, Brunström M, Burnier M, Grassi G, Januszewicz A, Muijsan ML, et al. 2024 European Society of Hypertension clinical practice guidelines for the management of arterial hypertension. Eur J Intern Med. 2024;126:1-15.

Para saber más

- De Molina Torres A, Carmona González M, Yeguas Rosa L, Montero Peña C, Egocheaga Cabello I, García Ramos P. Medida estandarizada de la presión arterial en la consulta y en el domicilio. Recomendaciones a profesionales y pacientes. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). 2024.
- Fundación Española del Corazón. Cómo elegir un tensiómetro. Nota de prensa.

- **Presión arterial sistólica o «máxima»**
Presión arterial cuando el corazón late y bombea la sangre a las arterias.
- **Presión arterial diastólica o «mínima»**
presión de las arterias entre latidos, cuando el corazón no bombea sangre.
- **Frecuencia cardíaca**
número de veces que el corazón late en un minuto.



dd/mm/aa	mañana		tarde	
toma 1	máx.	mín.	máx.	mín.
toma 2	máx.	mín.	máx.	mín.

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

	mañana		tarde	
toma 1				
toma 2				

Anota todas las lecturas para llevárselas al profesional sanitario, que calculará los promedios de las cifras para interpretar los resultados.

Tómate la presión con la periodicidad que te indique tu médico.

Lo habitual es apuntarla entre **3 y 7 días consecutivos** antes de acudir a la consulta.

Una vez que la presión arterial está controlada, lo habitual es apuntarla 1 o 2 veces a la semana o al mes.