



Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
 Médico Especialista en Medicina Familiar

Cómo revisarse la presión arterial

Tome las siguientes consideraciones:

- No se aguante las ganas de orinar o defecar
- Debe revisarse al menos 2 horas de diferencia del último alimento
- Idealmente debe revisarse cada 8 horas su presión (Existen personas que elevan su presión en ciertas horas del día y esto puede relacionarse con la causa de la misma)
- No tome café, te, soda o chocolate antes de 8 horas de la toma

1. Sientése en un lugar cómodo al menos 15 minutos, sus dos pies deben estar colocados a la altura del suelo, no colgados ni cruzados.
2. Ponga su brazo izquierdo sobre una mesa o sobre su pecho
3. Coloque el dispositivo sobre su muñeca y con el lector de la presión de frente a usted (Usted debe poder leer la medición al tener su palma izquierda hacia arriba).
4. Sin bajar su mano de la mesa o de su pecho de iniciar a su aparato (el cual previamente debe tener baterías, o estar previamente cargado)
5. Revise la presión también de su lado derecho (es importante porque la diferencia de presiones correlaciona con aterosclerosis)
6. Debes anotar tres cifras; 1. Presión sistólica (primer número de arriba a abajo, presión arterial diastólica; segundo número de arriba abajo, y frecuencia cardiaca; tercer número)

| BRAZO/ DIA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------|--------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | MAÑANA | M: | M: | M: | M: | M: | M: |
| | TARDE | T: | T: | T: | T: | T: | T: |
| | NOCHE | N: | N: | N: | N: | N: | N: |

» La meta de tu presión arterial debe ser:

Debajo de 140 sobre 90 mm hg

Y si tuviste alguna embolia, infarto o problema en retina, riñón o pies (ulceras); debajo de 135/85

- Si tu presión es muy cercana a 90/60 es posible que tu médico baje tus dosis (no lo hagas por ti mismo acude con tu Doctor)
- Si tu presión arterial esta encima de 140/90 pero abajo de 160/100 es posible que suba tus dosis (no lo hagas por ti mismo)
- Si tu presión está por encima de 160/100 deberás acudir a urgencias, (independientemente de tengas o no tengas síntomas como, dolor de cabeza, zumbidos en oídos, vértigo o mareo, dolor de pecho, falta de aire, o hinchazón en las piernas)

Fuente: American Heart Association

Guía de práctica clínica para manejo de hipertensión arterial en el adulto, CENETEC. 2021