

## 10.1. Medida de la presión arterial fuera de la consulta

La **presión arterial (PA)** también puede medirse fuera de las consultas. En su propio domicilio, en el trabajo o en la farmacia. En ocasiones es importante conocer cómo se comporta la PA en su vida normal. De esta manera se podrá tratar mejor su enfermedad.

Cuando se tome la PA, el tensiómetro le dará 3 cifras. La **PA sistólica (PAS)** o máxima, la **PA diastólica (PAD)** o mínima y la **frecuencia cardíaca (FC)**. La PAS ocurre cuando el corazón impulsa la sangre por todo el cuerpo. La PAD tiene lugar en el momento de relajarse el corazón. Y la FC es el número de latidos del corazón en un minuto.

### ¿Qué puede hacer?

- Elija un **lugar tranquilo y agradable**. Descanse 5 minutos antes de tomarse la PA.
- Evite medirse la PA después de las comidas y de haber realizado esfuerzos físicos.
- Antes de medirse la PA deje pasar 1 hora si ha bebido alcohol o café, o si ha fumado, y orine antes.
- Siéntese en una **silla cómoda**. Recline la espalda y no cruce las piernas.
- Hágalo siempre en el brazo que da las cifras de PA más altas. Lo sabrá si se la toma en ambos brazos.
- Coloque el brazo extendido, a la altura del corazón y apoyado sobre una mesa.
- Siga siempre las instrucciones de su aparato de medida.
- Coloque el manguito 2-3 cm por encima del pliegue del codo.
- Debe tomar la PA **3 veces en cada ocasión**. Deje pasar 3 minutos entre cada medida. La segunda y tercera medida son las válidas. La primera siempre sale más alta. Aunque las medidas sean distintas no se preocupe, esto es normal. Anótelas y su médico o enfermera las valorará.
- Los mejores momentos del día son al levantarse y antes de la cena.
- Necesitará tomarse la PA con más frecuencia tras un cambio de tratamiento.
- Anote las medidas. Acuérdesse de llevarlas a la siguiente consulta médica o de enfermería.
- La medición de PA no debe convertirse en una obsesión al tener el aparato en casa. No por tomarla muchas veces se modifican las cifras.
- Pida consejo a su médico antes de comprar un aparato. No todos los equipos son recomendables. Deben evitarse los que determinan la PA en los dedos de las manos o en la muñeca. Los mejores son los que se ponen en el brazo.



- El manguito o brazalete debe ser del tamaño adecuado, y esto es importante porque un manguito pequeño le dará cifras de presión más altas y al contrario, si el manguito es mayor que el que le corresponde a su brazo, las cifras serán más bajas. Si usted no tiene posibilidad de conseguir el ideal, pida el más grande ya que el error es menor que el producido por un manguito que le quede pequeño.
- No olvide calibrar el aparato por lo menos una vez al año. Puede llevarlo a su médico o enfermera y ellos lo comprobarán.
- ¡No cambie, ni abandone el tratamiento sin antes consultar, aunque sus cifras de PA sean normales!



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Siga con sus consultas de control habituales.
- Cuando haya cambios en los resultados.
- En cualquier caso de duda.
- Cuando la PAS sea superior a 160 o la PAD sea superior a 90, adelante la consulta de control.
- Acuda a su médico de forma preferente si su PAS es superior a 180 y/o la PAD es superior a 100.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.seh-lelha.org/informpa.htm](http://www.seh-lelha.org/informpa.htm)
- [www.youtube.com/watch?v=485s32fNd9Y](https://www.youtube.com/watch?v=485s32fNd9Y)