

NORMAS PARA LAS AUTOMEDIDAS DOMICILIARIAS DE PRESIÓN ARTERIAL *

Recuerde estas normas para medir la presión arterial en su domicilio

Antes de empezar ...

1. No hacer la medición durante la hora después de comer o de practicar un ejercicio físico, ni en situaciones de estrés o con dolor.
2. Evitar el café, alcohol y tabaco durante la media hora previa a la toma.
3. Vaciar la vejiga.
4. Permanecer sentado al menos durante cinco minutos antes.
5. Adoptar una postura cómoda y relajada, con la espalda apoyada y evitando cruzar las piernas.
6. Habitación con una temperatura confortable (el frío puede aumentar las cifras de la PA).

Para medir ...

1. La cámara de goma del interior del manguito debe estar entre el 80 y el 100% de la circunferencia del brazo. Los manguitos excesivamente grandes hacen mediciones de presión arterial más bajas que las reales y al revés si son pequeños.
2. Colocar el manguito en el centro del brazo, 2-3 cm por encima del pliegue del codo.
3. Apoyar el brazo sobre la mesa, sin ropa que lo comprima, y mantenerlo aproximadamente a la altura del corazón. Se debe medir la presión arterial en el brazo que le hayan indicado en el centro de salud como brazo control.
4. Seguir las instrucciones del aparato para realizar la medición.
5. No mover ni apretar el brazo mientras se esté midiendo la presión. No hablar.
6. Leer bien las cifras o los datos que aparezcan en la pantalla del monitor, que corresponden a la presión máxima (sistólica), a la mínima (diastólica) y a las pulsaciones por minuto (frecuencia cardiaca).
7. Realizar dos mediciones de presión arterial separadas por dos minutos como mínimo. Si la diferencia entre ambas es mayor de 5 mmHg, realizar más mediciones hasta que se establezca la presión arterial. Considerar como valor definitivo la media de las dos últimas mediciones.
8. Anotar siempre los datos anteriores, junto con la fecha y la hora de la medición.

En caso de

1. Si el pulso es irregular, hacer varias tomas (de tres a cinco) y hacer el promedio
2. Si por cualquier motivo hay que repetir alguna toma, esperar al menos dos ó tres minutos

Recordar

1. Los aparatos para medir la presión arterial pueden ser de brazo o de muñeca, automáticos y estar validados. siguiendo los criterios de la British Hypertension Society con grado B como mínimo. la “American Association for the Advancement of Medical instrumentacion” o la Sociedad Europea de hipertensión
2. Revisar los aparatos cada 6 meses , calibrándolos frente a un esfigmomanómetro de mercurio.
3. La mayoría de los expertos considera como elevadas cifras de presión arterial domiciliarias mayores a 135/85

*Agradecemos a Eduardo Mayoral la autorización para la utilización del presente material.

