

# Cómo tomar la tensión en casa

Si tiene la tensión alta, debe hacer dieta y ejercicio y, a menudo, también hay que tomar tratamiento. Es importante saber cómo tiene la tensión, midiéndola periódicamente. La mejor forma es hacerlo en casa, estando tranquilo. En esta hoja verá un resumen de lo que debe saber para tomarla bien para que le ayude a tener un mejor control de su tensión y una vida más sana.

1. Elija un ambiente tranquilo, sin ruidos, con temperatura agradable y repose sentado cómodamente sin cruzar las piernas en una silla con respaldo al menos 5 minutos antes de la toma.
2. Evite la toma de la presión arterial (PA) después de comer, realizar ejercicio físico intenso, situaciones de estrés o en caso de dolor.
3. Evite el consumo de café, alcohol o tabaco durante la hora previa.
4. Vacíe la vejiga de la orina antes de la medida.
5. Realice la medida en el brazo que aporte cifras de presión arterial más elevadas (brazo control). Su médico o su enfermera le dirá cuál es su brazo control.
6. Utilice un brazalete adecuado al grueso del brazo (en obesos hay que utilizar un brazalete más grande).
7. Coloque el brazalete 2-3 cm por encima de la flexión del codo.

8. En una postura cómoda y relajada, coloque el brazo a la altura, coloque el brazo a la altura del corazón, apoyándolo en una mesa sin mangas que le opriman.
9. No mueva el brazo ni hable durante la medición.
10. Realice 3 medidas por la mañana (antes de tomar la medicación, entre las 6 y las 9 horas) y tres por la noche (antes de tomar la medicación, entre las 18 y 21 horas), dejando pasar como mínimo 2 o 3 minutos entre cada una de ellas.
11. Descarte la primera medida de las 3 y apunte las cifras de las dos medidas restantes (la segunda y la tercera): apunte tanto la presión sistólica o máxima (PAS), como la diastólica o mínima (PAD) y frecuencia cardíaca (FC). Apunte también la fecha y la hora en que se ha medido.
12. Lleve el registro de las medidas a su médico de familia o enfermera.
13. Utilice siempre y únicamente un tensiómetro automático que esté validado por expertos. En la página web [http://www.bhsoc.org/blood\\_pressure\\_list.stm](http://www.bhsoc.org/blood_pressure_list.stm) o <http://www.dableducational.org/sphygmomanometers.html> encontrará el listado con los aparatos validados que se pueden utilizar.
14. Todos los aparatos deben ser revisados al menos una vez al año por los servicios técnicos recomendados por el fabricante.
15. No modifique el tratamiento sin consultar con su médico/a.

Día:	Mañana. Hora:			Tarde. Hora:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1ª toma						
2ª toma						
3ª toma						

Autor: Daniel Niño

Revisión científica: Lucas Mengual y Ernest Vinyoles

Revisión editorial: Roger Badia y Lurdes Alonso

Traducción: Sigríd Iglesias