

Guía de el monitoreo de la presión arterial medida por si mismo

Tomar su presión arterial desde casa puede ayudar a mejorar la capacidad de su proveedor para tratar su hipertensión de manera efectiva. Esta guía incluye pasos para medir su presión arterial correctamente. Hable con su equipo médico ya que su clínica puede tener instrucciones ligeramente diferentes.



¿Qué Hay Adentro?

¿Qué es el monitoreo de la presión arterial medida por si mismo?.....	2
• Introducción	
¿Qué necesito?.....	3
• Manguitos de presión arterial validados	
• Guía de tallas de manguitos de presión arterial	
¿Cómo mido mi presión arterial?.....	5
• Vídeo instructivo	
• Folletos de instrucciones de la Respuestas del Corazón	
• Pasos para medir la presión arterial	
• Registros de presión arterial	
Referencias.....	12

¿Qué es el monitoreo de la presión arterial medida por si mismo?

Vídeo de Introducción

Este video explica qué es el monitoreo de la presión arterial medida por si mismo, cómo medir su presión arterial correctamente y cómo se pueden usar los valores de presión arterial para realizar cambios en su plan de salud.



Vídeo de Introducción de Repuestas del Corazón

<https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/2019-07/SMBP-Training-Spanish.mp4>

¿Qué necesito para el monitoreo de la presión arterial medida por si mismo?

Manguitos de presión arterial validados

Primero determine el tamaño correcto del manguito de presión arterial utilizando la siguiente guía de tamaño de manguito. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo con el tamaño y las medidas correctas.

Cuando haya determinado el tamaño que necesita, puede encontrar un manguitos de presión arterial validado validados a través del siguiente código QR. Hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.



Compre un manguitos de presión arterial validado

<https://www.validatebp.org>

Guía de tallas de manguitos de presión arterial

Self-measured blood pressure cuff selection



Blood pressure (BP) measurement devices with upper arm cuffs provide the most accurate measurements.¹ Wrist cuffs are not recommended for clinical use unless patients cannot use upper arm cuffs due to arm size or other medical reasons.¹ Finger devices are also not recommended for clinical use because these are less accurate than upper arm BP measurement devices.¹

Below are steps to determine the appropriate upper arm cuff size. If possible, it may be easier for patients to have another person assist with the process.

Ask patients to gather the following items

- Tape measure
- BP measurement device, cuff and manual (if device is already purchased)

Locate mid-upper arm

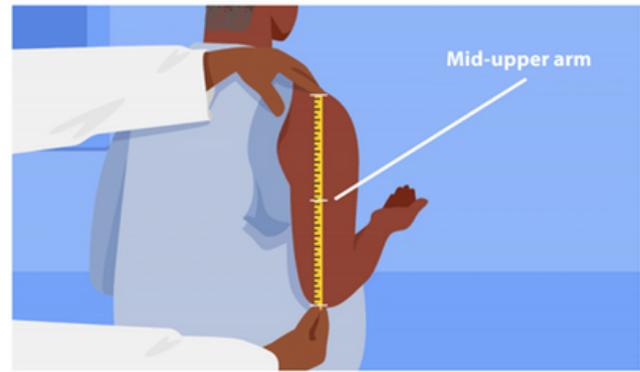
- Measure the length of the arm between the acromion process (bony protuberance on shoulder) and the olecranon process (bony protuberance at elbow).
- Divide the distance in half to locate the mid-upper arm.

Determine arm circumference

- Wrap a tape measure around the mid-upper arm to determine arm circumference (typically measured in centimeters).

Determine cuff size

- Based on arm circumference, determine the cuff size that is appropriate. Use this information to help with device selection. Many BP measurement devices have circumference ranges printed directly on the cuffs. This information can also often be found in the device manual or on the device box.



Arm circumference		Recommended cuff size
centimeters (cm)	inches (in)	
22-26	8.7-10.2	Small adult
27-34	10.6-13.4	Adult
35-44	13.8-17.3	Large adult
45-52	17.7-20.5	Extra-large adult

Modified from Table 3 in: Muntner P, Shimbo D, Carey RM, Charleston JB, et al. Measurement of blood pressure in humans: a scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension*. 2019;73:e35–e66. doi: 10.1161/HYP.0000000000000087.

Qué necesitarás

Disclaimer: This document is for informational purposes only. This document is not intended as a substitute for the medical advice of a physician; it offers no diagnoses or prescription. Furthermore, this information should not be interpreted as setting a standard of care, or be deemed inclusive of all proper methods of care, nor exclusive of other methods of care reasonably directed to obtaining the same results. This protocol reflects the best available evidence at the time that it was prepared. The results of future studies may require revisions to the recommendations in this protocol to reflect new evidence, and it is the clinician's responsibility to be aware of such changes.

1. Muntner P, Shimbo D, Carey RM, et al. Measurement of blood pressure in humans: a scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension*. 2019;73(5):e35–e66. doi: 10.1161/HYP.0000000000000087.

¿Cómo mido mi presión arterial?

Vídeo Instructivo

Este video lo guiará a través de los pasos para medir con precisión su presión arterial.



<https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/2019-07/SMBP-Training-Spanish.mp4>

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFEÍNA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

©2017 American Heart Association, Inc. All rights reserved.

¿Cómo lo mido?

CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Esperar al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

2. POSICIÓN



3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.

Pasos para medir la presión arterial

1. Siéntate en silencio durante cinco minutos. (Asegúrese de no haber fumado, hecho ejercicio o tomado bebidas con cafeína o alcohólicas en los últimos 30 minutos).
2. Colóquese el manguito de presión arterial en el brazo, justo por encima del codo. Descanse el brazo con la palma hacia arriba.
3. Mida su presión arterial.
4. Registre sus valores de presión arterial. (Consulte las páginas 9 y 10 para ver un registro que puede usar).
5. Espere un minuto. Luego repita los pasos 3–4.
6. Informe sus valores de presión arterial a su equipo de atención médica por teléfono, correo electrónico o a través de su portal del paciente. Pregúntele a su equipo cómo prefieren que se informen los valores.

PRESIÓN ARTERIAL MEDIDA POR EL PACIENTE: DIARIO DE REGISTRO DE 7 DÍAS



Antes de comenzar

- El monitoreo de presión arterial medida por el paciente (Self-measured blood pressure, SMBP) funciona mejor cuando usted se asocia con su profesional de atención médica (health care professional, HCP).
- Revise la técnica para medir adecuadamente su presión arterial con su equipo de atención.
- Cada año, pídale al consultorio de su profesional de atención médica que compruebe que su dispositivo funcione correctamente.
- Determine su plan de monitoreo de la presión arterial con su profesional de atención médica y completen esta sección juntos para que ambos conozcan su plan.
- Mi objetivo de presión arterial es _____
Para la mayoría de las personas, medir la presión dos veces por la mañana y dos veces por la noche durante una semana proporciona la mejor información sobre su presión arterial.

- Utilizaré mi: brazo derecho brazo izquierdo
La primera vez que mida su presión arterial, hágalo en ambos brazos. Utilice el brazo con la medición más alta para futuras mediciones.
- Llamaré al consultorio de mi profesional de atención médica si experimento estos síntomas: _____
- También llamaré al consultorio de mi profesional de atención médica si mi presión arterial es inferior a _____ o superior a _____.
Si su presión arterial es demasiado alta o demasiado baja, espere 5 minutos y luego vuelva a medirla. Si sigue siendo demasiado alta o demasiado baja, llame a su profesional de atención médica.
- Le enviaré mi diario de la presión arterial a mi profesional de atención médica por: teléfono correo electrónico mensaje del portal del paciente correo fax

Instrucciones para CADA VEZ que mida su presión arterial

- Mida su presión arterial a la misma hora todos los días por la mañana y por la noche.
- Registre las lecturas de su presión arterial diariamente usando este diario.
- Complete la sección de Notas con lo siguiente:
 - ¿Tomó su medicamento?
 - Su estado de ánimo (ansioso, estresado, alegre, etc.)
 - Sentimientos (mareado, dolor de cabeza, etc.)

DÍA 1

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 2

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 3

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 4

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 5

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 6

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

DÍA 7

(fecha) _____

Madrugada ☀

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Noche 🌙

1 SS | DIA | _____

PULSO | _____

2 SS | DIA | _____

PULSO | _____

Notas | _____

Referencias

American Heart Association (2021, September 9). *Blood pressure fact sheets*. American Heart Association.

Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/find-high-blood-pressure-tools--resources/blood-pressure-fact-sheets>

American Medical Association. (2022). *The 7-step self-measured blood pressure (SMBP) quick guide*. American Medical Association.

Retrieved from <https://www.ama-assn.org/delivering-care/hypertension/7-step-self-measured-blood-pressure-smbp-quick-guide>

AMA. (2022). *US blood pressure validated device listing*. Validate BP.

Retrieved from <https://www.validatebp.org/>

National Heart Lung and Blood Institution (NHLBI). (2016, May 9). *Small Steps for the Heart, #FromTheHeart: Know Your Numbers* [Video].

YouTube <https://youtu.be/4B0Ikjkt9Y>