



American  
Heart  
Association.

# INSTRUCCIONES

## PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

### Antes de la medición

- Evita fumar, tomar bebidas con cafeína o alcohol y hacer ejercicio durante los 30 minutos previos.
- Utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto. (visita [Validate BP](#) [sitio web en inglés] para encontrar un dispositivo en el que puedas confiar.)
- Ve al baño y orina.
- Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables.

### Posición adecuada

- Siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar.
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa.



### Durante la medición

- Mantén la calma y no hables.
- Realiza como mínimo dos lecturas con 1 minuto de diferencia.
- Anota todos los resultados una vez que se complete la medición y compártelos con tu profesional de la salud para ayudar a confirmar tu categoría de presión arterial medida en el consultorio.

UNA PRESIÓN  
ARTERIAL  
SUPERIOR A  
180/120 MMHG

PUEDEN INDICAR  
UNA EMERGENCIA  
HIPERTENSIVA\*

## Categorías de presión arterial para personas embarazadas

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA EN mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA EN mmHg (número de abajo/inferior)
NO HIPERTENSIVA	MENOS DE 140	y	MENOS DE 90
HIPERTENSIÓN EN EL EMBARAZO*	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE* (si no presentas síntomas, llama a tu profesional de la salud de inmediato.)	160 O SUPERIOR	o	110 O SUPERIOR

\* Si tienes alguno de estos síntomas, llama al 911 (o a tu número de emergencia local): dolor de cabeza intenso, cambios en la visión, dolor abdominal, dolor torácico, hinchazón grave o dificultad para respirar.

\* Espera algunos minutos y vuelve a tomar la presión arterial.

\* Si la presión arterial aún es alta y no hay otros signos y síntomas, comunícale con tu profesional de la salud.

\* Si presentas signos de posibles daños orgánicos, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento o debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama al 911. (o al número de emergencia local.)

Obtén más información  
en [heart.org/BP](https://heart.org/BP)  
(sitio web en inglés)