



 [Volver a la versión web](#)

## **Presión arterial alta | *Monitoreo de la presión arterial en el hogar***

### **¿Por qué debo medirme la presión arterial en el hogar y llevar un registro de esta?**

Medirse la presión arterial en el hogar y llevar un registro de las mediciones les mostrarán a usted y a su médico cuánto cambia su presión arterial durante el día. Su médico puede usar su registro de mediciones para determinar cuán bien está actuando el medicamento en el control de su presión arterial alta. Además, medir su propia presión arterial es una buena manera de participar en el manejo de su salud y en el reconocimiento de los cambios.

### **¿Qué equipo necesito para medirme la presión arterial?**

Para medirse la presión arterial en el hogar, puede usar un monitor anerode o un monitor digital. Elija el tipo de monitor que mejor se adapte a sus necesidades.

El monitor anerode tiene un medidor que se lee mirando una aguja en un dial. El manguito se coloca alrededor de la parte superior del brazo y se infla con la mano, oprimiendo una pera de caucho.

Los monitores digitales tienen manguitos manuales o automáticos. La lectura de la presión arterial se muestra en una pequeña pantalla.

### **¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del monitor anerode?**

Una ventaja del monitor anerode es que puede transportarse con facilidad de un lugar a otro. Además, el manguito para el dispositivo tiene un estetoscopio incorporado, de modo tal que no necesita comprar un estetoscopio por separado. De esta manera, también es más fácil de manejar. La unidad puede tener una característica especial que hace que sea más fácil colocar el manguito con una mano. Además, el monitor anerode, por lo general, cuesta menos que los monitores digitales. Los precios de los monitores digitales varían entre alrededor de \$20 y \$40.

El monitor anerode también tiene algunas desventajas. En primer lugar, es un dispositivo delicado que puede dañarse con facilidad y volverse menos preciso. El dispositivo también es difícil de usar si no tiene la característica especial, un anillo de metal, que hace que sea más fácil colocar el manguito. Además, la pera de caucho que infla el manguito puede ser difícil de presionar. Es posible que este tipo de monitor no sea adecuado para

personas con problemas de audición, debido a la necesidad de oír los latidos cardíacos a través del estetoscopio.

### **¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del monitor digital?**

Debido que el monitor digital es automático, es el dispositivo más popular para medir la presión arterial. La medición de la presión arterial es fácil de leer, debido a que se muestran los números en una pantalla. Algunos monitores electrónicos también imprimen una copia en papel, que brinda un registro de la lectura de la presión arterial.

El monitor digital es más fácil de usar que la unidad aneroide. Tiene un medidor y el estetoscopio en una unidad, y los números son fáciles de leer. También tiene un indicador de error, y el desinflado es automático. El inflado del manguito es automático o manual, según el modelo. Este dispositivo de monitoreo de la presión arterial es bueno para pacientes con problemas de audición, ya que no se necesita oír los latidos cardíacos a través del estetoscopio.

Una desventaja del monitor digital es que la precisión cambia por los movimientos del cuerpo o una frecuencia cardíaca irregular. Además, el monitor requiere baterías. Algunos modelos están diseñados para usarse con el brazo izquierdo únicamente. Esto puede hacer que sean difíciles de usar para algunos pacientes. Finalmente, algunos monitores digitales son costosos. Los precios varían entre alrededor de \$30 y más de \$100.

### **¿Puedo usar un monitor de presión arterial para colocar en el dedo de la mano/la muñeca?**

Las pruebas han indicado que los dispositivos de dedo/muñeca no miden la presión arterial con mucha precisión. Son extremadamente sensibles a la posición y a la temperatura corporal, y son más costosos que otros monitores (por lo general, cuestan más de \$100).

### **Características que debe tener un monitor de presión arterial**

- El tamaño adecuado del manguito es muy importante. Pregunte a su médico, un enfermero o un farmacéutico qué talla de manguito necesita, en función del tamaño de su brazo. Las lecturas de la presión arterial serán incorrectas si su manguito es de un tamaño inadecuado.
- Los números que aparecen en el monitor deben poder leerse con facilidad.
- Si está usando un estetoscopio, debe poder oír los latidos cardíacos a través de este.
- El costo puede ser un factor importante. Debido a que los precios de las unidades para medir la presión arterial en el hogar varían, es posible que tenga que recorrer las tiendas para comparar precios. Las unidades más costosas podrían no ser las mejores ni las más

precisas.

### **¿Cómo sé si mi monitor es preciso o si lo estoy usando en forma correcta?**

Cuando compre un monitor, llévelo al consultorio de su médico para que este determine si es preciso. Debe hacer examinar su monitor una vez al año. También son necesarios el cuidado y el almacenamiento adecuados. Asegúrese de que no se doble el tubo al guardar el monitor y manténgalo lejos del calor. Controle el tubo periódicamente para determinar si tiene grietas y fugas.

Pida a su médico o a un enfermero que le enseñen cómo usar su monitor de presión arterial en forma correcta. Su uso adecuado ayudará a usted y a su médico a lograr buenos resultados en el control de su presión arterial.

### **Para entender los términos médicos**

- Presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de la arteria.
- Hipertensión significa presión arterial alta.
- Hipotensión significa presión arterial baja.
- La arteria braquial es un vaso sanguíneo que va desde el hombro hasta justo debajo del codo. Se mide la presión en esta arteria.
- Presión sistólica es la presión más alta que se ejerce en una arteria cuando el corazón está bombeando sangre al cuerpo.
- Presión diastólica es la presión más baja que se ejerce en una arteria cuando el corazón está en reposo.
- La medición de la presión arterial se hace combinando la presión sistólica y la presión diastólica. Normalmente se escribe así: 120/80, con el número de la presión sistólica (máximo) en primer lugar.

### **¿Qué tengo que hacer antes de medirme la presión arterial?**

- No coma ni consuma cafeína, alcohol ni productos derivados del tabaco 30 minutos antes de medirse la presión arterial.
- Vaya al baño y vacíe la vejiga antes de medirse la presión arterial.
- Descanse entre 3 y 5 minutos antes de medirse la presión arterial. No hable.
- Siéntese en una posición cómoda, con las piernas y los tobillos sin

cruzar y con la espalda apoyada.

- Coloque el brazo izquierdo al nivel del corazón, sobre una mesa o un escritorio, y quédese sentado sin moverse.
- Colóquese el manguito suavemente y en forma ajustada alrededor de la parte superior del brazo descubierto. El manguito debe quedar ajustado, pero debe haber suficiente espacio para que pueda meter la punta del dedo debajo del manguito.
- Verifique que el borde de abajo del manguito esté 1 pulgada arriba del pliegue del codo.

## ¿Cómo se usa un monitor manual o aneroide?

1. Colóquese los receptores auriculares del estetoscopio en los oídos, con los receptores auriculares mirando hacia adelante.
2. Coloque el disco del estetoscopio en el lado interno del pliegue del codo.
3. Infle en forma rápida el manguito oprimiendo la pera de caucho hasta 30 a 40 puntos por encima de la última lectura de su presión sistólica. Infle el manguito en forma rápida, y no poco a poco. Inflar el manguito en forma muy lenta arrojará una lectura falsa.
4. Afloje levemente la válvula y, en forma lenta, deje salir algo de aire del manguito. Desinfe el manguito a una velocidad de 2 a 3 milímetros por segundo. Si afloja demasiado la válvula, no podrá determinar la presión arterial.
5. A medida que deja salir el aire del manguito, comenzará a oír los latidos cardíacos. Escuche con mucha atención para captar el primer sonido. Controle la lectura de la presión arterial mirando la aguja en el dial. Este número indicará la presión sistólica.
6. Continúe desinflando el manguito. Escuche los latidos cardíacos. Notará que los latidos cardíacos se detienen en algún momento. Verifique la lectura en el dial. Este número indica la presión diastólica.
7. Tome nota de la presión arterial, con el valor de la presión sistólica antes del valor de la presión diastólica (por ejemplo, 120/80).
8. Si quiere repetir la medición, espere de 2 a 3 minutos antes de volver a inflar el manguito.

## ¿Cómo se usa un monitor digital?

1. Coloque el manguito alrededor del brazo. Encienda el monitor y dé inicio a la medición.
2. El manguito se inflará solo al presionar un botón en los modelos automáticos. En los modelos semiautomáticos, el manguito se infla oprimiendo la pera de caucho. Después de que se infla el manguito, el mecanismo automático reducirá en forma lenta la presión del manguito.
3. Observe en la ventana de visualización la lectura de la presión arterial. La máquina le mostrará la presión arterial sistólica y diastólica en la pantalla. Tome nota de la presión arterial, con el valor de la presión

- sistólica antes del valor de la presión diastólica (por ejemplo, 120/80).
4. Presione el botón para desinflar y largue todo el aire del manguito.
  5. Si quiere repetir la medición, espere de 2 a 3 minutos antes de volver a inflar el manguito.

### ¿Qué significa la lectura de mi presión arterial?

La presión arterial normal es de 120/80 o menos. La presión arterial alta es de 140/90 o más. Si su presión arterial está entre 120/80 y 140/90, usted tiene lo que se llama "prehipertensión", lo que significa que está en las primeras etapas de la presión arterial alta y que está en riesgo de tener esta afección.

Solo su médico puede decirle si usted tiene presión arterial alta. La mayoría de los médicos le revisarán la presión arterial varias veces diferentes días antes de determinar que usted tiene presión arterial alta. Si tiene presión arterial alta o prehipertensión, deberá controlarse la presión arterial en forma regular y mantenerse en contacto con su médico de familia.

	<b>Sistólica (primer/número superior)</b>	<b>Diastólica (segundo/número inferior)</b>
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Prehipertensión	120–139	80–89
Presión arterial alta: Etapa 1*	140–159	90–99
Presión arterial alta: Etapa 2	160 o más	100 o más

*\*Si usted tiene diabetes o enfermedad de los riñones, los intervalos de presión arterial alta pueden ser menores que para otras personas. Hable con su médico sobre lo que se considera presión arterial alta en su caso.*

La hipotensión o presión arterial baja se produce cuando su presión sistólica es en forma sistemática menor de 90, o 25 puntos debajo de su lectura normal. Esto puede determinarse mediante varias lecturas de la presión arterial a lo largo de varios días. La hipotensión puede ser un signo de choque, que es una afección que pone la vida en peligro. Comuníquese con su médico de inmediato si está mareado o se desmaya.

Escrito por personal editorial de familydoctor.org.

Revisado/actualizado: 11/10  
Creado: 09/00