

## Información para pacientes

# CONSEJOS PARA UNA CORRECTA MEDICIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL EN EL DOMICILIO

Tomarse la tensión arterial (TA) en el propio domicilio es muchas veces más fiable que en una consulta médica. Ese hecho está demostrado y publicado en revistas científicas. El motivo es que los pacientes se relajan más cuando se miden ellos mismos la presión que cuando lo hace un profesional sanitario.

Para hacerlo correctamente, debe tener en cuenta los siguientes consejos:

1. **Elija un ambiente tranquilo**, sin ruido, con temperatura agradable y manténgase **sentado en reposo al menos 5 minutos antes** de la toma.
2. **No se tome la TA de pie**, siéntese de forma correcta, apoye la espalda en el respaldo y no cruce las piernas. No hable ni se mueva.
3. **Retire la ropa que pueda oprimirle el brazo**, apóyelo en una mesa e intente mantenerlo inmóvil.
4. El **manguito del medidor debe colocarse de forma correcta**. Sitúelo a la altura del corazón, 2 o 3 centímetros por encima de la flexura del codo. Y ajústelo correctamente, no debe quedar demasiado holgado ni debe comprimir el brazo en exceso.
5. Se deben **realizar 2 ó 3 medidas en cada ocasión**, dejando transcurrir entre una y otra 2 ó 3 minutos.
6. **No realice ejercicio físico, ni fume ni tome café u otra bebida estimulante** como mínimo una hora antes de la toma.
7. Puede tomarse la TA en cualquier momento del día, pero **nunca después de comer** (esperar como mínimo una hora). Si es por la mañana, es preferible hacerlo antes del desayuno y si es por la noche, antes de la cena y en ambos casos, antes de tomar la medicación.
8. Asegúrese de que su **aparato está homologado y funciona bien**. Revíselo de vez en cuando. Se recomienda utilizar aparatos de brazo porque son mucho más fiables que los de muñeca.
9. Mídase la TA cuando su **médico o enfermera se lo recomienden**. No debe obsesionarse y realizar más mediciones de las recomendadas.
10. **Anote en un diario las cifras exactas que obtenga**, junto con la hora y si existe alguna circunstancia especial o duda. Lleve esta información junto con **TODOS** los medicamentos que toma bien anotados o bien los cartones de los mismos, cuando acuda a la consulta.

## TABLA DE TOMAS DE TENSIÓN ARTERIAL

Fecha	Medidas	Mañana			Tarde		
		Sistólica	Diastólica	Pulso	Sistólica	Diastólica	Pulso
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						