



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox Talks

Elegir un Monitor de Presión Arterial Casero

La AHA recomienda un monitor de bíceps automático, tipo brazalete

- No se recomiendan los monitores de muñeca y de dedo porque dan lecturas menos fiables.
- Elija un monitor que haya sido validado. Si no está seguro, pida consejo a su médico o farmacéutico.
- Al seleccionar un monitor de presión arterial para una persona mayor, una mujer embarazada o un niño, asegúrese de que esté validado para estas condiciones.
- Asegúrese que el brazalete se ajuste - mida alrededor de la parte superior del brazo y elija un monitor que venga con el brazalete del tamaño correcto.

Lleve su monitor a su próxima cita con el médico

Haga que su médico compruebe que lo está usando correctamente y que obtiene los mismos resultados que el equipo en el consultorio. Planee traer su monitor una vez al año para asegurarse de que las lecturas son exactas. Monitorear la presión arterial en el hogar puede ser especialmente útil para:

- Personas que sólo tienen lecturas altas en el consultorio del médico (también conocida como hipertensión de "bata blanca").
- Personas que sólo tienen lecturas altas en casa, pero no en la consulta del médico (hipertensión "enmascarada").
- Cualquier persona a la que se le haya diagnosticado presión arterial alta (HBP o hipertensión).
- Personas que comienzan un tratamiento de la hipertensión arterial para determinar su eficacia.
- Personas que requieran un seguimiento más cercano, especialmente personas con factores de riesgo de presión arterial alta y/o afecciones relacionadas con la presión arterial alta.
- Mujeres embarazadas, experimentando hipertensión inducida por el embarazo y/o preeclampsia.

Presión arterial del brazo izquierdo frente al brazo derecho

Se han realizado varios estudios para determinar cuál es una variación normal entre el brazo derecho e izquierdo. En general, cualquier diferencia de 10 mm Hg o menos se considera normal y no es motivo de preocupación.

Preguntas frecuentes:

¿Por qué llevar un diario de la presión arterial?

¡Tener un registro para llevar a su médico hace que sea más fácil para ellos ver las tendencias con sus números!

¿Cómo sé si un brazalete ha sido validado?

Puede consultar en validatebp.org una lista de todos los dispositivos de BP validados.

Preguntas de discusión:

- ¿El monitoreo de su presión arterial es parte de su rutina diaria?
- ¿Si no, ¿qué le impide hacerlo?