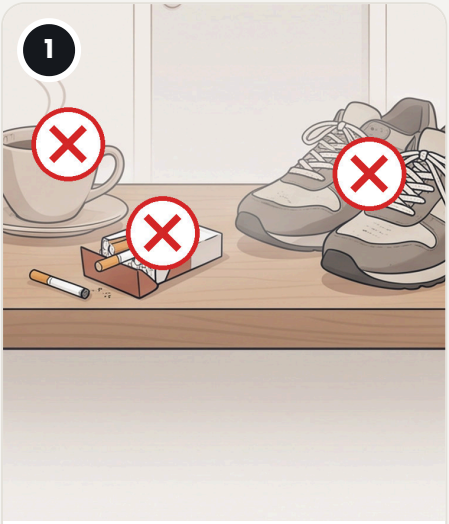
Tómate la presión *bien tomada.*

Un mal hábito al medirla puede subir el número. Sigue estos pasos cada vez que te la tomes en casa.

Necesitas: Tensiómetro automático de brazo · Manguito de tu talla · Libreta



1

30 min antes, nada de esto

Sin café, cigarrillo ni ejercicio. Vacía la vejiga.



2

Reposa 5 minutos

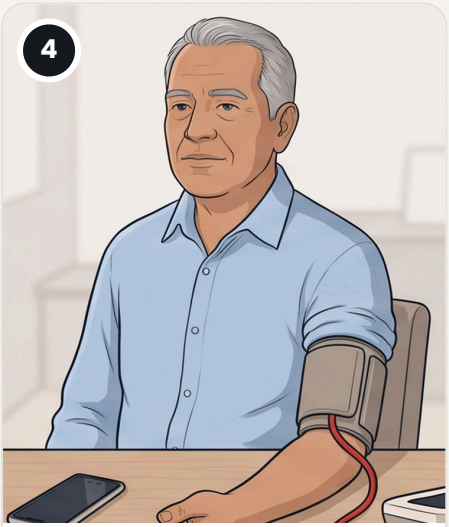
Espalda apoyada, pies en el piso, sin cruzar las piernas.



3

Brazo descubierto y apoyado

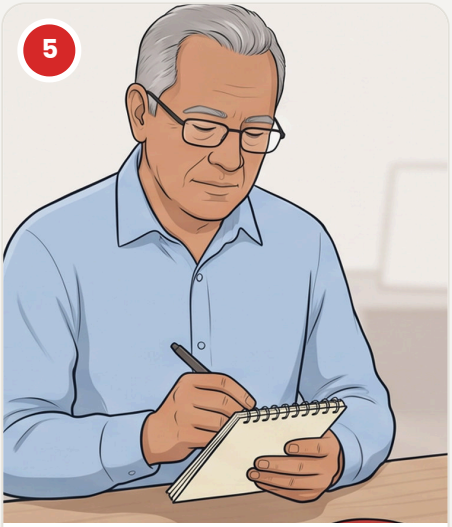
Manguito sobre la piel, a la altura del corazón.



4

No hables ni uses el celular

Quédate quieto mientras mide.



5

Dos tomas y anota

Con 1 min de diferencia, a la misma hora cada día.

Ojo

- **Normal:** menos de 120/80.
- **Elevada:** 120–129 y menos de 80.
- **Hipertensión:** 130/80 o más, confirmada por tu médico.
- Lleva tu libreta a cada control.

Llama al ECU 911 si pasa de 180/120 y tienes dolor en el pecho o la espalda, falta de aire, debilidad o adormecimiento, cambios en la vista o dificultad para hablar. Sin síntomas: repite en 1 min y, si sigue alta, comunícate con tu médico.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Información educativa. No reemplaza una consulta médica.

dr. javico

Fuentes: AHA. Monitoring Your Blood Pressure at Home · AHA. Understanding Blood Pressure Readings · Whelton PK et al. 2017 ACC/AHA Guideline for High Blood Pressure in Adults. Hypertension 2018;71:e13-e115.