

[NUESTRA SOCIEDAD](#)[ACTIVIDADES](#)[PREMIOS](#)[DOCUMENTOS](#)[UNIDAD DE HTA](#)[PACIENTES](#)[ENLACES DE INTERÉS](#)[CONTACTO](#)**PACIENTES:****AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL**[OBESIDAD, RIESGO CARDIOVASCULAR](#)[SÍNDROME METABÓLICO](#)[DEJAR DE FUMAR](#)[CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO EN HTA](#)[ICTUS \(accidente cerebro-vascular \)](#)**AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL:**

El objetivo de que el propio paciente se tome la presión arterial en su domicilio es el de involucrarlo en su control y que sea parte activa en su vigilancia, con lo que está más concienciado y motivado para cumplir los tratamientos propuestos por su médico.

El médico puede conocer la presión arterial de su enfermo en diversos momentos del día, por lo que se facilita el tipo de tratamiento que necesita el paciente.

La presión arterial no es fija durante todo el día, por lo que el paciente no debe obsesionarse con los resultados ni tomar decisiones de cambios de medicación, sino que será su médico quien, a la vista de las diversas tomas y situaciones en las que el enfermo se encontraba, decidirá el tratamiento más adecuado.

Cuanto más tomas se tienen, más fiable es la presión, por lo que se aconseja tomarla tres días a la semana, incluyendo un festivo, tanto por la mañana como al final de la tarde.

La presión arterial debe tomarse en la situación más "basal" posible, por lo que se aconseja no hacerlo después de comer ni de hacer ejercicio físico, ni en momentos de nerviosismo o dolor.

No tomará café, alcohol o tabaco, al menos, una hora antes de la medición. Deberá estar sentado en postura cómoda, sin cruzar las piernas, al menos 5 minutos antes de la medición, relajado y habiendo orinado previamente.

No moverá el brazo durante la medición y, si se toma en la muñeca, esta deberá estar situada a la altura del corazón, repitiendo la medición a los dos minutos y apuntando como resultado la media de las dos mediciones.

[Descargar](#)[Pdf](#)