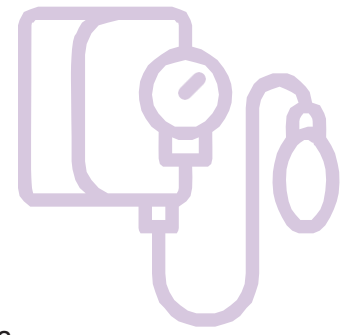


# Cómo revisar su Presión Arterial en casa



## 1 Antes de revisar su presión arterial:

- >> Evite fumar o usar tabaco, hacer ejercicio y/o tomar cafeína 30 minutos antes de tomarse la presión. Todos los anteriores pueden hacer que su presión se eleve.
- >> Vaya al baño. Una vejiga llena puede aumentar su presión arterial.

## 2 Cuando revise su presión arterial:

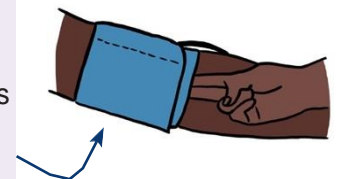
- >> Utilice la imagen a continuación como guía para saber cómo tomarse la presión arterial.
- >> Si su presión cae dentro de la zona amarilla o roja, tómela de nuevo aproximadamente 15 minutos después (consulte el reverso para ver las zonas).

Siéntese tranquilamente y no hable.



Coloque el manguito en su brazo superior, sin ropa.

Ajústelo para que quede apretado. Solo debe haber un espacio de dos dedos entre su piel y la parte superior del manguito.



Siéntese recto(a) en una silla cómoda, con su espalda apoyada sobre el respaldo de la silla.

Apoye el brazo en una superficie plana al nivel de su corazón.

Mantenga las piernas sin cruzar.

Mantenga los pies sobre el suelo.

## 3 Después de revisar su presión arterial:

- >> Anote las lecturas de su presión en su registro.
- >> Consulte la información en la siguiente página para decidir si debe llamar a su médico por encontrar números elevados y/o si tiene síntomas.

# Qué hacer con las lecturas de su Presión Arterial



**Zona Amarilla: Precaución**  
 Contacte a su médico o a la oficina de salud.



**Zona Roja: Emergencia**  
 Busque atención médica de inmediato.

## Números de Contacto

	TIEMPO DE DÍA	FUERA DE HORAS
Proveedor de cuidado de la salud:		
Línea de llamada de enfermera o clínica:		
Línea de contacto de emergencia:		



### Zona Verde Bien | Hipertensión Controlada

Rangos de la Presión Arterial **Menos de 140**  
**Menos de 90**

**Síntomas:** No tiene síntomas

**Qué hacer:** Continúe revisando su presión arterial y monitoree cualquier síntoma.



### Zona Amarilla Precaución | Tome Acción

Rangos de la Presión Arterial **140-159**  
**91-109**

**Debe tomar acción, si:** el número superior está elevado, el número inferior está elevado o si tiene síntomas.

**Qué hacer:** Llame a la oficina de su médico de salud y comuníqueles su lectura de presión y si tiene síntomas.



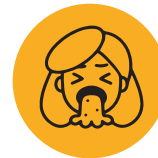
Dolor en la parte superior derecha del vientre o en el hombro



Dolor de cabeza que no se alivia



Ve puntos o luces intermitentes, tiene visión borrosa o sensibilidad a la luz



Siente náusea o tiene vómitos



Hinchazón en: rostro/manos/piernas



### Zona Roja Emergencia | ¡Tome Acción!

Rangos de la Presión Arterial **160 o más**  
**110 o más**

**Debe tomar acción, si:** el número superior está elevado, el número inferior está elevado o si tiene síntomas.

**Qué hacer:** ¡Esto es una emergencia! ¡Busque atención médica de inmediato!



Dolor en la parte superior derecha del vientre o en el hombro



Dolores de cabeza que no se alivian con medicamentos sin receta



Aumento en la ansiedad y sentimientos de desaliento



Dificultad seria para respirar



¡Si nota que cualquier síntoma de la zona amarilla está empeorando!



Este proyecto o esta publicación está apoyada por la Administración de Recursos de Salud y Servicios (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) como parte de una subvención de un total de \$10,216,885 con 0% por ciento de financiación de fuentes no gubernamentales. El contenido es del autor o autores y no necesariamente representa la posición oficial ni está patrocinado por la HRSA, el HHS o el gobierno de EE.UU.



SCHOOL OF MEDICINE  
 Pediatrics, Obstetrics and Gynecology

Collaborative for Maternal and Infant Health