



Mi registro de presión arterial en casa

Programa de 7 días · Clínica de Hipertensión Arterial y Riesgo Cardiovascular

Dr. José Carlos Hernández C.

Médico Cirujano, ITESM

Ced. Prof. 12139724

Nombre del paciente:

Edad:

Brazo que se mide: ☐ Derecho ☐ Izquierdo

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA HOJA?

La presión que se mide en el consultorio puede salir más alta o más baja de lo habitual. Medirla en casa durante **7 días seguidos** nos dice cuál es su presión real en su vida diaria. Con este registro podemos **confirmar o descartar el diagnóstico** de hipertensión y ajustar su tratamiento con precisión. **Traiga esta hoja completa a su próxima consulta.**

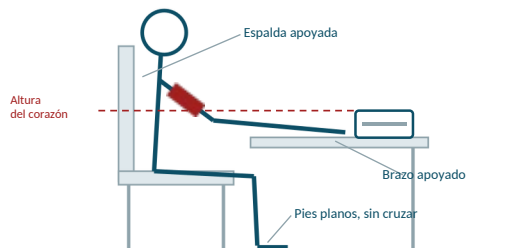
1. SU APARATO

- Use un **baumanómetro digital de brazo**. Los de muñeca o de dedo no son confiables.
- El brazalete debe cubrir aproximadamente el **80% del contorno de su brazo**. Si le queda apretado o le sobra mucho, pida otra talla.
- Colóquelo **sobre la piel**, no sobre la ropa, dos dedos arriba del pliegue del codo.
- Mida siempre el **mismo brazo**, el que su médico le indicó.

2. ANTES DE CADA MEDICIÓN

- **30 minutos antes**: sin café, sin fumar, sin ejercicio.
- Vaya al baño primero: la vejiga llena sube la presión.
- Siéntese y **descanse 5 minutos en silencio** antes de la primera toma.
- No hable ni revise el celular durante la medición.

3. POSICIÓN CORRECTA



¿No tiene una mesa a la altura adecuada? Lo ideal es la mesa del comedor con una silla de respaldo. Si no, siéntese en una silla y apoye el brazo sobre **una almohada o unos libros sobre sus piernas**, hasta que el brazalete quede a la altura del pecho.

Evite medirse así: en la **orilla de la cama** o en un sillón hundido, porque la espalda queda sin apoyo y los pies colgando elevan la lectura; con el **brazo colgando** o sostenido en el aire; **de pie**; o recién llegado de la calle.

4. CUÁNDO Y CUÁNTAS VECES MEDIR

Por la mañana (entre 6:00 y 9:00 a.m.)

Al levantarse, **antes de tomar sus medicamentos** y antes del desayuno. Haga **2 mediciones** separadas por 1 a 2 minutos y anote las dos.

Por la noche (entre 6:00 y 9:00 p.m.)

Antes de la cena o antes de acostarse. Haga **2 mediciones** separadas por 1 a 2 minutos y anote las dos.

7 días seguidos · 2 momentos al día · 2 mediciones cada vez = 28 registros en total

5. REGLAS DE ORO

- 1 Anote todos los números tal como salen**, aunque le parezcan altos o bajos. Los números "feos" son justo los que necesito ver.
- 2 No repita la medición** hasta que le salga una cifra que le guste. Solo 2 tomas por momento.
- 3 No cambie, aumente ni suspenda ningún medicamento** por lo que vea en el registro. Eso lo decidimos juntos en la consulta.
- 4 Si un día se le olvida una toma, déjela en blanco y continúe.** No la reponga en otro horario.

⚠ Cuándo **NO** esperar a la cita

Acuda a urgencias de inmediato (sin repetir la medición) si presenta: dolor o presión en el pecho, falta de aire intensa, debilidad o adormecimiento de la cara, brazo o pierna de un lado, dificultad para hablar, pérdida súbita de la visión, o el dolor de cabeza más fuerte de su vida.

Llame al consultorio si su presión sale por arriba de **180/110 mmHg** en varias tomas de días distintos, aunque se sienta bien, o si tiene mareo, desmayo o cifras muy bajas de forma repetida.



¿Prefiere llenarlo en su celular o computadora?

Escanee este código con la cámara de su teléfono para **descargar esta hoja en versión digital**. Puede llenarla desde su celular o computadora, guardarla y **enviarnosla por WhatsApp antes de su cita**. También le sirve para **volver a imprimir la hoja** si la extravía, y para ver el video corto de **cómo medirse la presión correctamente**.

Tabla de registro • 7 días

Anote la presión completa, por ejemplo **148 / 92**, y el **pulso** que marca el aparato.

Nombre: _____

Inicio: _____

Día	Fecha	MAÑANA (antes de medicamentos y desayuno)				NOCHE (antes de cenar o de dormir)				¿Tomó sus medica-mentos?	Notas (síntomas, mala noche, etc.)
		Medición 1		Medición 2		Medición 1		Medición 2			
		Presión	Pulso	Presión	Pulso	Presión	Pulso	Presión	Pulso		
Ej.	12 / 03	148 / 92	74	144 / 90	72	138 / 86	68	141 / 88	70	Sí	Dormí mal
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

¿Se le olvidó un día? No pasa nada. Continúe con el siguiente día y avisenos cuántos días completó. Con 5 días completos o más el registro sigue siendo útil.

Al terminar sus 7 días envíenos una foto de esta hoja por WhatsApp al **81 8685 1998**, para revisarla antes de su consulta. También puede llevarla impresa el día de su cita.



Versión digital

¿QUÉ APARATO CONVIENE COMPRAR?

- **De brazo, digital y automático.** Los de muñeca y los de dedo dan lecturas poco confiables y no sirven para tomar decisiones sobre su tratamiento.
- **Con el brazalete de su talla.** Mida el contorno de su brazo a la mitad, entre el hombro y el codo:
 - 22 a 32 cm → brazalete estándar (M)
 - más de 32 cm → brazalete grande (L, 32-42 cm)Un brazalete chico para un brazo grueso hace que la presión salga **falsamente alta**.
- **Que el modelo esté validado clínicamente.** Puede consultar gratis la lista internacional de aparatos aprobados en stridebp.org antes de comprar.
- **Traiga su aparato a la consulta** la primera vez. Lo comparamos con el del consultorio y verificamos que su brazalete sea el correcto.

Ejemplos de modelos validados que se consiguen en México

- Omron X3 Comfort (HEM-7155-EO)
- Omron M3 Comfort (HEM-7155-E)
- Omron M6 Comfort (HEM-7360-E)
- Omron M7 Intelli IT (HEM-7361T)
- Microlife, línea de brazo con tecnología AFIB / MAM

Los números entre paréntesis son el modelo exacto: verifíquelo en la caja, porque una misma marca vende versiones validadas y no validadas. Si el suyo no aparece, tráigalo y lo revisamos juntos. **No tenemos ninguna relación comercial con estas marcas.**