

Guía para pacientes

Presión arterial: un plan claro en casa



Entienda sus cifras. Cree una rutina tranquila. Sepa su próximo paso.

Guía para pacientes

Guía para pacientes adultos en EE. UU. y la India. Siga las instrucciones personales de su equipo de atención. El embarazo y la atención pediátrica necesitan orientación aparte.

1 Sus cifras cuentan una historia

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra los vasos sanguíneos. La cifra de arriba (sistólica) es la presión cuando late el corazón. La de abajo (diastólica) es la presión entre latidos. Se mide en mm Hg.

La presión alta suele no causar síntomas. Medirla y seguir su plan puede ayudar a proteger el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Una sola medición no cuenta toda la historia; su equipo médico observa el patrón.

2 Salga de la consulta con un plan claro

Pida a su equipo médico que escriba en la hoja su meta personal, cuándo medir la presión, cuándo llamar y la fecha de seguimiento. Las metas y el tratamiento dependen de su salud y situación.

Elija el primer paso

¿Qué hará primero? Escríbalo junto con una fecha.

Sepa cómo compartir las cifras

Confirme si debe llevar el registro en papel, llamar o usar el portal seguro de su clínica.

Un plan adecuado para usted

Si está embarazada o dio a luz recientemente, pida un plan específico para la presión arterial. Esta guía general para adultos no cubre la atención durante el embarazo.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



3

Haga una medición confiable

Elija un monitor automático validado para la parte superior del brazo, con un brazalete del tamaño correcto. Pida a su profesional médico o farmacéutico que revise el modelo y el tamaño; lleve el monitor a una consulta.

30 minutos antes

Evite la cafeína, fumar y hacer ejercicio. Vacíe la vejiga.

Descanse 5 minutos

Descanse en silencio. Siéntese con la espalda apoyada, los pies en el piso y las piernas sin cruzar.

Coloque el brazalete

Póngalo sobre la piel del brazo, sin ropa debajo. Apoye el brazo para que el brazalete quede a la altura del corazón. Siga las instrucciones del aparato.

Mida y repita

No se mueva, hable ni use el teléfono. Tome dos mediciones con un minuto de diferencia y anote ambas.

4

Lleve un registro sencillo

Use el registro para anotar fecha, hora, ambas cifras y las notas que le pida su equipo. Mida la presión a las horas acordadas. Lleve el registro y su lista de medicamentos a la consulta de seguimiento.

Si una cifra es más alta de lo habitual y se siente bien, repita la medición y anote ambas. Pregunte sobre mediciones repetidas fuera de su rango personal. Para cifras muy altas, siga las instrucciones urgentes de abajo.

¿Todavía no tiene monitor?

Dígaselo a su clínica. Pregunte por un programa de préstamo, una opción adecuada de menor costo o un lugar donde obtener una medición confiable. La disponibilidad y los costos varían.



5

Organice sus medicamentos

Tome los medicamentos para la presión como se los recetaron. No los suspenda, duplique ni cambie una dosis por una medición en casa, salvo que su equipo le haya dado un plan específico.

Mantenga una lista actualizada de medicamentos, vitaminas y suplementos. Consulte al farmacéutico antes de empezar un medicamento sin receta, incluidos productos para el resfriado o el dolor. Pregunte qué hacer si olvida una dosis o tiene un efecto secundario.

Antes de que se terminen

Anote a quién contactar para renovar las recetas. Avise pronto si el costo, los efectos secundarios o llegar a la farmacia dificultan el tratamiento.

6

Elija un cambio que pueda mantener

Pregunte qué cambios en alimentación, actividad, sueño, estrés, tabaco o alcohol son adecuados para su salud. Elija un paso realista en vez de cambiar todo a la vez.

Comida que se adapte a su vida

Hable sobre usar menos sal e incluir verduras, frutas y otros alimentos recomendados por su equipo. Si tiene enfermedad renal u otras restricciones, consulte antes de usar sustitutos de sal.

Movimiento adecuado para su cuerpo

Pregunte qué actividades son seguras y cómo aumentar la actividad poco a poco.

El apoyo también es atención

Mencione el costo de los alimentos, horarios de trabajo, transporte, idioma o preocupaciones. Pregunte con quién puede ponerle en contacto la clínica.

7

Una cifra muy alta necesita una respuesta

Si la cifra de arriba es mayor de 180 O la de abajo es mayor de 120 mm Hg y tiene dolor de pecho, falta de aire, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar: llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. No espere a que baje la presión.

Si cualquiera de las cifras supera ese nivel y no tiene síntomas: espere al menos un minuto y mida de nuevo. Si sigue igual de alta, contacte a un profesional de salud de inmediato. No tome medicamento extra por su cuenta.

No espere una medición de presión

La debilidad repentina de un lado, la dificultad para hablar o la pérdida repentina de visión pueden indicar un ataque cerebral. Aunque no haya medido la presión, llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país.

8

Comparta lo que pasó con su equipo

Lleve las cifras, la lista de medicamentos, sus preguntas y el monitor si se lo pidieron. Mencione mareos, desmayos, efectos secundarios o cifras que le preocupen; pregunte cuándo requieren ayuda urgente.

Antes de salir, confirme la próxima cita, cuánto tarda una respuesta a un mensaje y a quién contactar fuera del horario de atención. Si desea, pida ayuda a un intérprete o a una persona de confianza.

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Cuál es mi meta y cuándo debo medir?
- ☐ ¿Pueden revisar el brazalete, monitor y mi técnica?
- ☐ ¿Qué cifras o síntomas requieren una llamada?
- ☐ ¿Qué hago si olvido una dosis de medicamento?
- ☐ ¿Cómo revisaremos el registro y cuándo es mi próxima cita?

Hoja de trabajo

Use la hoja de presión arterial para anotar su plan personal y ambas mediciones. Complete las metas e instrucciones de contacto con su equipo médico.

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



KIT PARA PACIENTES

Fuentes y lecturas adicionales

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.



CDC | About High Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/index.html>

American Heart Association | Home Blood Pressure Monitoring

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>

American Heart Association | Managing High Blood Pressure Medications

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-high-blood-pressure-medications>

American Heart Association | Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>

CDC | Signs and Symptoms of Stroke

<https://www.cdc.gov/stroke/signs-symptoms/index.html>

American Heart Association | How Potassium Can Help Prevent or Treat High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure/>

World Health Organization | Hypertension

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

American Heart Association | Understanding Blood Pressure Readings

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

CDC | Measuring Your Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/measure/index.html>

American Heart Association | How to Manage High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

American Heart Association | When To Call 911 About High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure>

FDA | Create and Keep a Medication List for Your Health

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/create-and-keep-medication-list-your-health>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Hoja de trabajo

Plan de presión arterial y registro



Guarde su plan personal y las mediciones de casa juntos.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Cuándo mi equipo quiere que mida

Mi meta personal indicada por mi equipo

Cifras o síntomas que debo informar

Cuándo y cómo contactar al equipo

Mi próxima cita

Lleve esta hoja a su próxima cita

Hoja de trabajo

Mi registro de mediciones

Guarde su plan personal y las mediciones de casa juntos.



Anote ambas mediciones. Su equipo define la meta y el horario de medición.

Fecha	Hora	Medición 1 (mm Hg)	Medición 2 (mm Hg)	Pulso, si se solicita	Notas

Notas

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Este monitor y brazalete son adecuados para mí?
- ☐ ¿Puede observar cómo mido la presión?