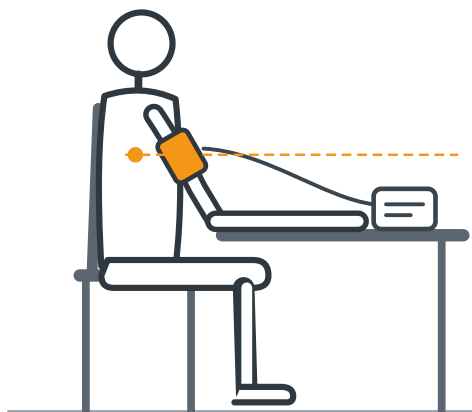


CONTROL DOMICILIARIO DE PRESIÓN ARTERIAL

Guía práctica para realizar y registrar tus mediciones en casa.



----- Manguito a la altura del corazón

Postura correcta: espalda apoyada, pies en el piso, piernas sin cruzar y brazo descubierto apoyado sobre la mesa.

1 Antes de medir

- ☒ No fumes, no tomes café, mate ni otras bebidas con cafeína y no hagas ejercicio durante los **30 minutos** previos.
- ☒ Vacía la vejiga.
- ☒ Sentate y descansá en silencio al menos **5 minutos**.
- ☒ Usá preferentemente un **tensiómetro automático de brazo validado**, con un manguito del tamaño adecuado para tu brazo.

2 Durante la medición

- ☒ Espalda apoyada en el respaldo.
- ☒ Pies apoyados en el piso y piernas sin cruzar.
- ☒ Brazo descubierto, apoyado a la altura del corazón. El manguito va sobre la piel, por encima del codo.
- ☒ No hables ni te muevas mientras mide.
- ☒ Hacé **dos mediciones**, separadas por al menos **1 minuto**.

7 días

Registrá tus mediciones durante una semana, salvo otra indicación de tu profesional.

Mañana y noche

Medí a horarios parecidos cada día. A la mañana, preferentemente antes de la medicación, salvo otra indicación.

2 mediciones

En cada momento, con 1 minuto de diferencia. Anotá las dos.

Cómo anotar: el tensiómetro muestra dos números. Escribí el mayor (sistólica) y el menor (diastólica) separados por una barra, por ejemplo: **125/80**. Ambos se expresan en mmHg.

Nombre y apellido: _____

Profesional tratante: _____ Fecha de inicio: _____

Medicación habitual (opcional): _____

DÍA	FECHA	MOMENTO	HORA	MEDICIÓN 1 mmHg	MEDICIÓN 2 mmHg	OBSERVACIONES
1		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
2		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
3		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
4		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
5		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
6		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	
7		Mañana		/	/	
		Noche		/	/	

- Medí a horarios similares cada día, según la indicación de tu profesional.
- No modifiques ni suspendas la medicación por tu cuenta.
- Anotá las dos mediciones, sin elegir solamente la más baja.
- Traé esta planilla y, si podés, tu tensiómetro a la próxima consulta.

¿Qué hacer con tus resultados?

La presión arterial cambia a lo largo del día: con la actividad, el descanso, las emociones o la medicación. Por eso un valor aislado no alcanza para sacar conclusiones.

Tus mediciones se interpretan en conjunto con tu profesional

Quien te atiende va a analizar el promedio y la evolución de la semana, junto con tus antecedentes y tu tratamiento. No uses la planilla para hacer un diagnóstico por tu cuenta.

Consultá antes de tu próximo control si:

- ☒ Tus mediciones son repetidamente más altas que lo habitual para vos o que los valores que te indicó tu profesional.
- ☒ Obtenés valores inusualmente bajos, sobre todo si tenés mareos o sensación de desmayo.
- ☒ Notás cambios importantes respecto de tus registros anteriores o tenés dudas con el tensiómetro.

! ¿Cuándo buscar atención médica urgente?

180/120

Si la sistólica supera **180 mmHg** y/o la diastólica supera **120 mmHg**: descansá unos minutos y **repetí la medición**. Si los valores siguen tan altos, **pedí una evaluación médica inmediata**.

Una presión muy elevada acompañada de alguno de estos síntomas puede requerir atención de emergencia:

Dolor de pecho

Falta de aire

Debilidad o adormecimiento

Dificultad para hablar

Cambios en la visión

Dolor de espalda intenso

Si aparecen síntomas de alarma, no esperes a ver si la presión baja sola: llamá al servicio de emergencias (107) o acudí a la guardia más cercana.

Este material es educativo y no reemplaza la evaluación médica. No cambies tus medicamentos sin indicación profesional.

Traé esta planilla completa a tu próxima consulta.

Junto con tu tensiómetro, si es posible, para verificar que mida correctamente.

Calle 148 N° 1217, Berazategui
Turnos por WhatsApp: 11 5577-4218
berasalud.com.ar

Basado en recomendaciones de la American Heart Association (Monitoring Your Blood Pressure at Home) y de la European Society of Hypertension (Guías 2023 para el manejo de la hipertensión arterial: monitoreo domiciliario de la presión arterial). Versión 1 · octubre 2026.