



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo controlar la presión arterial en casa

En esta información se explica cómo controlar la presión arterial en casa como parte de su atención en MSK. Su equipo de atención le dará información sobre cómo configurar y usar el tensiómetro que le proporcionen.

Las mediciones de presión arterial que tome en casa ayudarán a su equipo de atención a tomar decisiones sobre su atención. Las mediciones pueden ayudar a diagnosticar la hipertensión. Además, su equipo puede usar las mediciones de su presión arterial en casa para ajustar sus medicamentos para la presión arterial, si es necesario.

Antes de comenzar, ya debería haber configurado su dispositivo de monitoreo de presión arterial. Siga las instrucciones que le dieron.

## Antes de usar su dispositivo de monitoreo de presión arterial

Antes de tomar su lectura:

- Siéntese y descanse tranquilamente durante al menos 5 minutos.
- Asegúrese de que el monitor de presión arterial esté al mismo nivel que su corazón.
- Asegúrese de no cruzar las piernas y mantener la espalda recta.

Use su dispositivo de monitoreo de presión arterial para tomar una lectura de presión arterial.

## Revise sus resultados

Compare su lectura de presión arterial con la tabla a continuación (véase la figura 1).

Figura 8. Tabla de presión arterial

Figura 1. Tabla de presión arterial

# Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Siga las instrucciones que le dio su enfermero. Es posible que su equipo de atención le haya dicho que los llame si tiene nuevos síntomas o si sus síntomas empeoran, como por ejemplo:

- Mareos
- Sensación de aturdimiento
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones (sentir que su corazón late rápido y fuerte)
- Hinchazón de piernas, tobillos o pies
- Tos
- Cambios en su presión arterial o frecuencia cardíaca

## Información importante

- Su cardiólogo (médico especialista en el corazón) y otros miembros de su equipo de atención le darán instrucciones. Le dirán con qué frecuencia y cuándo debe medir su presión arterial en casa.
- Su equipo de atención no verá sus resultados al mismo tiempo que los envíe. Debe llamar al consultorio de su cardiólogo para informarles sobre cualquier cambio que

requiera atención inmediata.

- Su equipo de atención revisará sus lecturas de presión arterial en diferentes momentos.
- Si tiene preguntas, comuníquese con el consultorio de su cardiólogo.
- Usted es la única persona que debe usar su dispositivo de monitoreo de presión arterial. No lo comparta con miembros de la familia ni con amigos.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Monitor Your Blood Pressure at Home - Last updated on January 31, 2025

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center