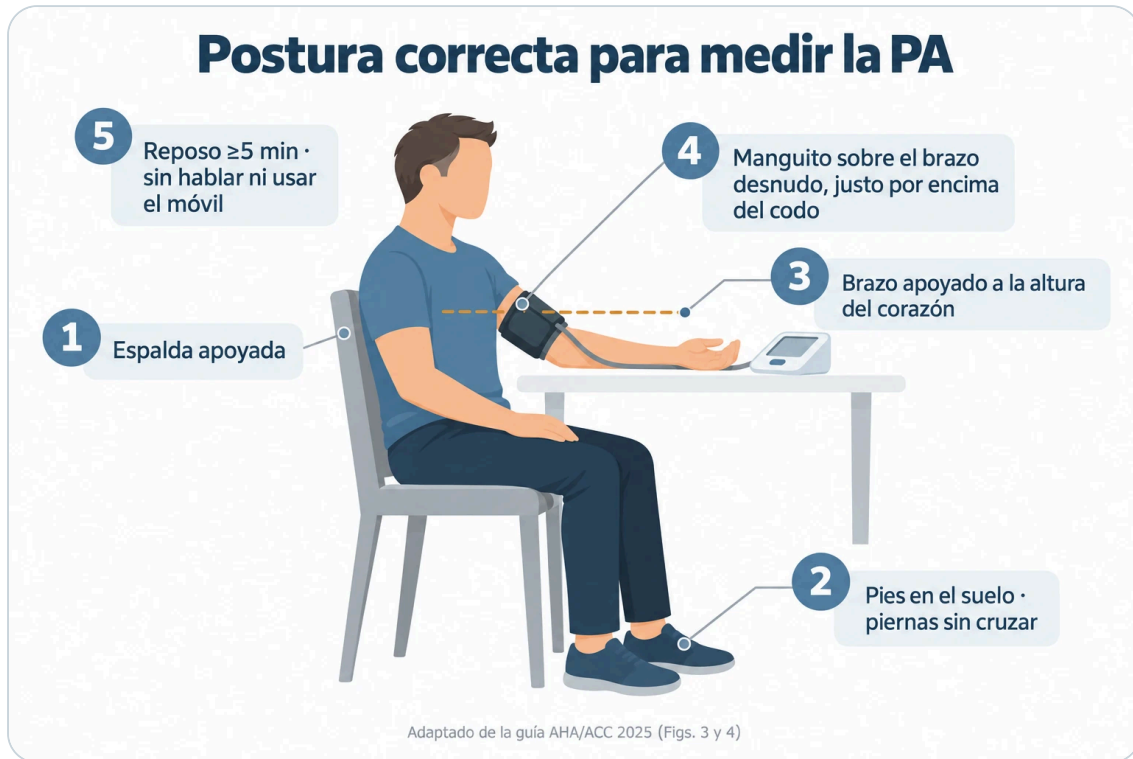


Cómo medirte la tensión en casa

HOJA PARA PACIENTES

Medir bien la tensión en casa ayuda a tu equipo sanitario a saber cómo la tienes de verdad, fuera de la consulta. Para que las cifras sirvan, hazlo siempre igual: con estos pasos.



Paso a paso

- 1** **Prepara el aparato.** Usa un tensiómetro de brazo **validado** y un manguito de la **talla adecuada** a tu brazo. Consúltalo con tu equipo sanitario o en validatebp.org.
- 2** **30 minutos antes**, no fumes, no tomes café ni otras bebidas con cafeína y no hagas ejercicio.
- 3** **Siéntate** con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar. **Descansa al menos 5 minutos.**
- 4** **Coloca el manguito** sobre el brazo desnudo, con el borde de abajo justo por encima del pliegue del codo. Apoya el brazo sobre la mesa, **a la altura del corazón.**
- 5** **No hables**, no uses el móvil ni veas la tele, ni durante el descanso ni mientras te mides.
- 6** Haz **2 lecturas**, con **1 minuto** entre una y otra.

¿Cuándo medirte y cómo anotarlo?

Pauta de medición en casa



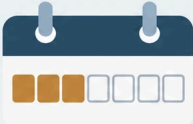
Aparato validado (validatebp.org) • manguito de talla adecuada



Mañana
2 lecturas, con 1 min entre ellas. Tras orinar, antes de la medicación y del desayuno.



Noche
2 lecturas, con 1 min entre ellas. Antes de dormir.



Durante 3 a 7 días
Mínimo 3 días, mejor 7, antes de la consulta.

4 lecturas al día • anota las cifras y llévalas a la consulta

Adaptado de la guía AHA/ACC 2025 (Fig. 4)

Anota tus lecturas

Día / fecha	Mañana		Noche	
	1.ª lectura	2.ª lectura	1.ª lectura	2.ª lectura
Día 1	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 2	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 3	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 4	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 5	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 6	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
Día 7	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___

Escribe cada lectura como sistólica / diastólica (por ejemplo, 120 / 80). Lleva esta hoja a tu cita o compártela con tu equipo sanitario.

Ten en cuenta

- Los **relojes inteligentes** y otros aparatos sin manguito no sirven para diagnosticar ni controlar la hipertensión. Usa un tensiómetro de brazo con manguito.
- Las cifras las interpreta **tu equipo sanitario**. Si tomas medicación para la tensión, no la cambies por tu cuenta.
- Si tienes síntomas o dudas, consúltalo con tu equipo sanitario.