



Técnica Correcta para una Medición Precisa de la Presión Arterial

En la mayoría de los centros de atención médica, medir la presión arterial es una tarea de rutina, pero ¿está seguro de que se realiza con precisión?

7 CONSEJOS SIMPLES PARA OBTENER UNA LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL PRECISA

Los errores frecuentes de la posición pueden causar una medición de la presión arterial inexacta. Las cifras que se muestran son estimaciones de cómo una posición inadecuada puede afectar la lectura de la presión arterial.

Fuentes:
1. Pickering, et al. Recommendations for Blood Pressure Measurement in Humans and Experimental Animals Part 1: Blood Pressure Measurement in Humans. *Circulation*. 2005;111: 697-716.
2. Handley, J. The importance of accurate blood pressure measurement. *The Permanente Journal*/Summer 2009/Volume 13 No. 3 51

Estos 7 consejos simples para obtener una lectura de la presión fueron adaptados con permiso de la American Medical Association y The Johns Hopkins University. El contenido original protegido por derechos de autor puede consultarse en <https://www.ama-assn.org/ama-johns-hopkins-blood-pressure-resources>.

Actualizado en diciembre de 2016
©2017 American Medical Association. Todos los derechos reservados.

TARGET:BP™ | American Heart Association. AMA

Esta herramienta se adaptó con la autorización de la American Medical Association y The Johns Hopkins University. Todos los derechos reservados.

Cuando le miden la presión arterial, debe tener en cuenta las siguientes pautas:

- Para medir la presión arterial se debe utilizar un dispositivo automatizado validado.
- El brazalete debe ser del tamaño adecuado.
- El brazalete debe colocarse sobre el brazo *desnudo*.
- Usted debe estar sentado, cómodo y tranquilo, durante al menos cinco minutos (sin enviar mensajes de texto).
- La espalda debe estar apoyada.
- El brazo debe estar apoyado.
- El brazalete debe colocarse a la altura del corazón.
- No debe cruzar las piernas.
- Los pies deben apoyarse en el piso o en un taburete.
- Ninguna de las personas involucradas puede hablar durante el procedimiento.

Si su presión arterial es 140/90 mm Hg o más elevada, la medición debe confirmarse.

- Los pasos para medir la presión arterial deben repetirse.
- Asegúrese de que su vejiga esté vacía.
- Debe descansar en silencio durante al menos cinco minutos.
- Deben tomarse y promediarse al menos tres mediciones de presión arterial.