



# La automedida de la presión arterial

Más información en:  
[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)

## ¿Qué es?

- ✦ Es la medida de la presión arterial efectuada por la persona misma, habitualmente en su domicilio.

## ¿En qué personas es recomendable?

- ✦ En aquellas que tienen dificultades para desplazarse al consultorio a tomarse la presión.
- ✦ En personas que precisan controles frecuentes.
- ✦ En individuos que están bajo la sospecha de sufrir la hipertensión llamada de "bata blanca" (la presión es anormalmente alta cuando se toma en el consultorio).

## ¿Qué se necesita para poder practicar la automedida de la presión arterial?

- ✦ El aparato de medida.
- ✦ Tiempo (período de reposo de 5-10 min, previos).
- ✦ Espacio adecuado (ambiente tranquilo y silencioso).

## ¿Qué recomendaciones se podrían hacer, en cuanto a número de medidas de presión y frecuencia con que deben efectuarse?

- ✦ Efectuar más de una toma cada vez que se vaya a medir la presión, con una separación entre ellas de un par de minutos.
- ✦ La medida de la presión dos o tres días por semana, o cada dos semanas, suele ser suficiente en la mayoría de los casos.
- ✦ En general se recomienda que las mediciones se efectúen a la misma hora del día, y lo más conveniente es hacerlo durante la mañana o la tarde.
- ✦ Es muy importante anotar el resultado de cada medición inmediatamente después de efectuarla.
- ✦ Es importantísimo que el paciente no tome la iniciativa de decisiones terapéuticas, con los resultados obtenidos.

