

# Medir bien la tensión importa

Medir la presión arterial en casa es útil, pero solo si se hace bien. Pequeños errores pueden dar cifras engañosas y llevar a preocupaciones o decisiones equivocadas.

## ERRORES FRECUENTES



### Medir con prisa

Sin reposo previo, la cifra sale más alta.



### Postura incorrecta

Piernas cruzadas o brazo sin apoyo alteran el resultado.



### Justo tras café o tabaco

Elevan la tensión de forma puntual.



### Una sola medida

Mejor varias y en distintos días.



### Manguito mal colocado

Tamaño o posición inadecuados falsean.



### Hablar durante

Conversar sube la lectura.

Una mala técnica de medición es una causa frecuente de cifras erróneas. Si mides en casa, sigue las indicaciones de tu profesional sobre cómo y cuándo hacerlo. No modifiques tu medicación por una lectura aislada.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo medirla bien

Estas orientaciones generales ayudan a medir la tensión con más fiabilidad.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Reposa antes

5 minutos sentado y tranquilo.



### Bien sentado

Espalda apoyada, pies en el suelo.



### Brazo apoyado

A la altura del corazón.



### Varias medidas

Repite y anota; mejor en días distintos.



### Evita excitantes

Sin café, tabaco ni ejercicio justo antes.



### Sigue a tu médico

Comparte los registros con tu profesional.

Esta ficha es divulgativa. La interpretación de la tensión y cualquier ajuste de tratamiento corresponden al profesional sanitario. No cambies medicación por cuenta propia.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.