

MONITOREO DOMICILIARIO DE LA PRESIÓN ARTERIAL (MDPA)

Cómo obtener mediciones confiables



Conocer tu presión en la vida diaria nos ayuda a tomar mejores decisiones para tu salud.



1 ¿CUÁNDO MEDIRLA?



Durante 10 a 15 días.



Una vez por la mañana.



Una vez por la noche.



Si tomás medicación para la presión, realizá la medición **antes de tomar la medicación antihipertensiva** (salvo indicación diferente de tu médico).

2 ¿CÓMO MEDIRLA?



Descansá
5 minutos.



Sentate con la espalda
apoyada y los pies
apoyados en el piso.



Apoyá el brazo
a la altura del
corazón.



No hablés
durante la
medición.



Evitá café, cigarrillo
o ejercicio intenso
durante los **30**
minutos previos.

3 ¿CUÁNTAS MEDICIONES?

Realizá
3 mediciones
consecutivas.



✗ Descartá
la primera.



Promediá la segunda y la tercera.
Ese será el valor que registrarás.

EJEMPLO

Mediciones:

1) 136/86 2) 128/82 3) 124/80

Promedio (2 y 3):

126/81

Ese es el valor que registrarás.

4 ¿CON QUÉ EQUIPO?

Usá tensiómetro
automático de brazo,
preferentemente
validado clínicamente.



Evitá los
tensiómetros
de muñeca.



5 ¿QUÉ REGISTRAR?

Fecha	Hora	Presión arterial (promedio)	Frecuencia cardíaca	Síntomas (opcional)
	Mañana			
	Noche			

Podés usar una libreta, planilla o app.



RECORDÁ

- ✓ Mantené esta rutina todos los días del período indicado.
- ✓ No te guíes por mediciones aisladas.
- ✓ Llevá tu registro a la consulta.



Una medición correcta
hace la diferencia.
Tu compromiso mejora
tu tratamiento.



CONSULTÁ A TU MÉDICO SI:

- Tenés dolor en el pecho.
- Sentís falta de aire desproporcionada.

- Tenés mareos o desmayos.
- Tenés alguna enfermedad cardíaca o factores de riesgo importantes.



Juntos cuidamos lo más importante: *tu corazón, tu salud, tu vida.*

Dr. Jorge Salem

MN 149769 · MP 461046



Acassuso · Belgrano · Palermo



+54 9 11 2470-7914 (solo mensajes)



dr@jorgesalem.com.ar



www.jorgesalem.com.ar



Uso educativo.
No reemplaza la consulta
con tu médico tratante.