NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Información general

☐ Revise que el tensiómetro para uso en el hogar esté validado (es decir, que haya sido sometido a pruebas de precisión) y que el brazalete sea del tamaño adecuado para su brazo. Solicite más información al equipo de atención médica o visite validatebp.org.

☐ Pregunte al equipo de atención médica con qué frecuencia se debe medir la presión arterial:

- ☐ Todos los días
- ☐ De cuatro a cinco veces a la semana
- ☐ De dos a tres veces a la semana
- ☐ Una vez a la semana
- ☐ Otro:

☐ Pregunte al equipo de atención médica cuándo debe controlar la presión arterial:

- ☐ Por la mañana
- ☐ Al mediodía
- ☐ Por la noche
- ☐ Por la mañana y por la noche
- ☐ Otro:

Mi objetivo de presión arterial: menos de _____

Otras notas/instrucciones: _____

_____

_____

_____

_____

Control de la presión arterial en el hogar

☐ **30 minutos** antes de controlar la presión arterial, no haga ejercicio, no fume, no beba cafeína y no coma mucho.

☐ Vaya al baño antes de empezar, si es necesario.

☐ Use una playera para poder colocar el brazalete directamente sobre el brazo descubierto. Si usa mangas largas, asegúrese de que la manga enrollada no quede apretada alrededor del brazo ni del hombro.

☐ Siéntese tranquilamente durante **cinco minutos.** Mantenga la espalda apoyada y los dos pies apoyados en el suelo.

☐ Coloque el brazalete alrededor de la parte superior del brazo descubierto, justo por encima del codo.

- o Si recibe hemodiálisis, no utilice el brazo en el que tiene el acceso para diálisis.
- o Si tiene un acceso para diálisis en ambos brazos, pregunte al equipo de atención de diálisis qué brazo debe utilizar.

☐ Apoye el brazo sobre una mesa con la palma hacia arriba. El brazo debe estar apoyado aproximadamente a la altura del corazón.

☐ Asegúrese de que los tubos del brazalete no estén doblados, retorcidos ni obstruidos.

☐ Presione el botón para comenzar a medir la presión arterial. Por lo general, está identificado con la palabra “Start” (Iniciar).

☐ Permanezca quieto y tranquilo mientras el monitor esté funcionando. No hable.

☐ Espere un minuto y luego vuelva a controlar la presión arterial.

☐ Anote los resultados o guárdelos en una aplicación.

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Fecha	Hora	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)	Pulso (frecuencia cardíaca)	Notas

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation.

Línea de ayuda gratuita: 855.NKF.CARES o correo electrónico: nkfcares@kidney.org

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Para obtener más información, escanee el QR o visite kidney.org/HighBP

KIDNEY.ORG

Este contenido se proporciona exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de la salud.

© 2026 National Kidney Foundation, Inc. 441-0511_2608