

Los pacientes hipertensos deben llevar un control de la presión arterial y hacerse mediciones periódicas en su hogar. Esto permite realizar un registro y saber cómo se comporta la presión arterial durante el día, información muy valiosa para el paciente y el médico a fin de saber si el tratamiento está produciendo los efectos deseados y corregirlo en caso de que sea necesario.

Habitualmente la toma de la presión arterial puede realizarse mediante dos métodos: el método auscultatorio y el oscilométrico.

- El **método auscultatorio (el tradicional)** utiliza un manguito de goma que se coloca alrededor del brazo, unido a un sistema de mercurio o aneroide donde se mide la presión arterial, y mediante un fonendoscopio, colocado a nivel de la arteria del brazo, podemos "oír" los sonidos que origina la sangre a medida que se desinfla el manguito, lo que permite establecer los valores de la presión arterial sistólica y diastólica.

- Por el contrario, el **método oscilométrico (el de los aparatos automáticos)**, en vez de usar el fonendoscopio y el oído del experto, posee en su interior un sensor de presión electrónico calibrado que analiza las oscilaciones de la arteria del brazo al colapsarla con el manguito. Este último método es el empleado por la mayoría de los aparatos automáticos o semiautomáticos que podemos encontrar en farmacias y tiendas especializadas y en el que el brazalete es inflado y desinflado por un compresor.

Los **dispositivos de toma de presión arterial automáticos** deben cumplir unos requisitos de exactitud en las medidas para ser considerados como válidos. Al utilizar un **tensiómetro validado/homologado**

estamos seguros de la fiabilidad y exactitud de las medidas obtenidas, aspecto que no podemos afirmar en aquellos dispositivos que no han sido aún validados. Por otro lado, *se desaconseja los aparatos de muñeca porque pueden dar lugar a importantes errores derivados de una posición incorrecta del brazo o de la muñeca*

Existen diversas páginas oficiales en Internet donde puede consultar información sobre aparatos electrónicos para la toma de la presión arterial, sus características y si están o no validados por alguna de las sociedades científicas: [www.seh-lilha.org/SEHAmpa.aspx](http://www.seh-lilha.org/SEHAmpa.aspx) .

**Las recomendaciones a tener en cuenta para hacer una correcta medición de su presión arterial son:**

- El aparato utilizado debe de estar correctamente calibrado, ya que el uso y el paso del tiempo reducen su fiabilidad.
- La anchura del manguito debe de ser adecuada al perímetro del brazo.
- El manguito debe de estar ajustado y colocado directamente sobre la piel (no sobre la ropa) en el tercio medio del brazo.
- Debe estar sentado en una silla cómoda, sin cruzar las piernas y con el brazo en reposo (apoyado sobre una superficie) y situado a la altura del corazón.
- Tiene que estar relajado, tranquilo.
- No hable ni mueva el brazo mientras realice la medición.
- Finalmente anote las cifras de presión arterial, así como la fecha y la hora de la medición.