



1 · ANTES DE EMPEZAR — LO QUE DECIDE SI EL NÚMERO ES VERDADERO

- 1 **Vacía la vejiga** y luego siéntate en silencio **5 minutos**. Sin hablar, sin teléfono, sin llegar corriendo del carro.
- 2 Sin cafeína, sin fumar y sin ejercicio los **30 minutos** anteriores.
- 3 **Espalda apoyada, pies planos en el piso, piernas sin cruzar.**
- 4 **Brazo apoyado a la altura del corazón** — sobre una mesa o un cojín. Nunca colgando al costado, nunca sostenido con tu propio músculo.
- 5 **Brazalete sobre la piel**, no encima de la manga. No hables mientras infla.
- 6 Toma **dos lecturas con un minuto de diferencia** y anota **las dos**. Mídete a las mismas horas cada día.

2 · SIETE DÍAS, MAÑANA Y NOCHE — ANOTA LAS DOS LECTURAS

Día / fecha	Cuándo	Hora	Lectura 1	Lectura 2	Pulso	Algo que valga la pena anotar (dormiste mal, estrés, olvidaste una dosis)
1	AM					
	PM					
2	AM					
	PM					
3	AM					
	PM					
4	AM					
	PM					
5	AM					
	PM					
6	AM					
	PM					
7	AM					
	PM					

3 · DOS COSAS QUE CONVIENE SABER MIENTRAS LA LLENAS

La presión alta casi nunca da síntomas. Sentirte bien no es evidencia, y el dolor de cabeza no es una señal confiable — esa es exactamente la razón por la que existe esta página. Y **una lectura alta no es un diagnóstico; una lectura normal no es un alta**. Tu médico lee el patrón a lo largo de los días, así que lleva la página completa aunque algunas filas se vean mal. La fila que dejaste fuera es la que necesitaban.

4 · QUÉ PREGUNTAR EN LA CONSULTA

- «¿Cuál debería ser mi meta, considerando todo mi historial?»
- «¿Mi brazalete es del tamaño correcto? ¿Podemos compararlo con el suyo?»
- «Viendo esta semana, ¿algo necesita cambiar?»

Una lectura muy alta — la parte que casi todos entienden mal

180/120 o más Y cualquiera de estos — llama al 911 ahora: dolor o presión en el pecho, dificultad para respirar, debilidad o entumecimiento repentino, dificultad para hablar, cambios en la visión, dolor de cabeza severo o dolor de espalda. **No esperes, y no manejes tú mismo.**

180/120 o más SIN síntomas no es una llamada al 911. Descansa 5 minutos y mide otra vez. Si sigue así de alta, **comunicate con tu médico de inmediato** — el mismo día.

Llama también al 911 ante señales de derrame cerebral con cualquier lectura: pérdida repentina del equilibrio, cambio repentino en la visión, caída de un lado de la cara, debilidad en un brazo, dificultad para hablar.

Solo educación — información general de salud, no consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, y no crea una relación médico-paciente. Esta página no diagnostica a nadie y no fija la meta de nadie. Nunca empieces, suspendas ni cambies ninguna medicina o terapia recetada sin tu propio médico — tampoco por lo que muestre este registro. En una emergencia, llama al 911.

Fuentes: American Heart Association — Monitoring Your Blood Pressure at Home · Guía de Presión Arterial Alta ACC/AHA 2017 · CDC — High Blood Pressure Facts. · © 2026 Schamma Salomon, MD · Dr. Schamma Explains™ · Libre de imprimir y compartir, sin modificar. · drschammaexplains.com/cards/bp-home-log