



REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

La presión arterial alta durante el embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, así como provocar complicaciones graves para ti y tu bebé, por lo que es importante que mantengas la presión arterial dentro de un rango saludable.

Para saber si cumples con el nivel objetivo, mide tu presión arterial por la mañana y a última hora de la tarde todos los días. Registra tus cifras en la siguiente tabla y revísala con tu médico en cada cita. Si las lecturas cambian significativamente entre una consulta y otra, comunícate con el profesional de la salud.

Consejos para obtener las lecturas más precisas:

- Siéntate derecha, con la espalda recta y apoyada, los pies apoyados en el suelo y el brazo con el manguito apoyado a la altura del corazón sobre una superficie plana (como una mesa).
- Espera cinco minutos antes de empezar y asegúrate de haber orinado. Si hiciste ejercicio o consumiste cafeína, espera por lo menos 30 minutos.
- Colócate el manguito en el brazo con la parte inferior justo encima del codo doblado. Asegúrate de que el manguito se ajuste bien, ya que si es demasiado grande o demasiado pequeño, podría afectar la lectura.
- Relájate y respira con normalidad. Siéntate y permanece quieta y en silencio.

Categoría de presión arterial	Sistólica en mmHg (número de arriba)	y/o	Diastólica en mmHg (número de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 2	140 o superior	o	90 o superior
Crisis hipertensiva (consulta a tu médico de inmediato)	Superior a 180	y/o	Superior a 120

REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

GESTACIÓN: ___ SEMANAS

FECHA	A. M.	P. M.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta durante el embarazo, visita goredforwomen.org/pregnancy.

Para obtener apoyo, hacer preguntas y compartir tu experiencia con otras mujeres que han pasado por lo mismo, visita el [Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo](https://supportnetwork.heart.org) de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) (supportnetwork.heart.org).