

Vigilar su salud en casa

Guía práctica: qué aparatos y qué papeles conviene tener en casa

Esta guía es para personas mayores, sus familias y quienes les cuidan.

Explica qué material tener en casa, cómo usarlo bien y cuándo avisar al médico.

¿Sabía que...?

Tomarse la tensión en casa da cifras **más fiables** que tomarla sólo en la consulta.

1 de cada 4 personas mayores con una infección grave **no tiene fiebre**.

Llevar siempre una **lista de sus medicinas** ayuda a evitar errores con ellas.

Dra. Beatriz Contreras Escámez

Especialista en Geriatría y Cuidados Paliativos

Qué encontrará en esta guía

1. El tensiómetro
2. La báscula
3. El termómetro
4. Si tiene diabetes: el azúcar
5. Su hoja de medicinas
6. El pastillero y el botiquín
7. Otros aparatos útiles
8. Su carpeta de salud
9. Cuándo pedir ayuda
10. Revise todo en 10 minutos

Cómo usar esta guía

Lea un apartado cada vez. No hace falta leerla entera de golpe.

Cada apartado empieza en una página nueva.

Al final hay una lista para marcar lo que ya tiene en casa.

Con esta guía va **una hoja de medicinas** y **una hoja de controles** para imprimir y rellenar.

1. El tensiómetro

La tensión alta no suele dar síntomas. La única forma de saber cómo está es medirla.

Cuál tener

- **De brazo** y automático. Los de muñeca o de dedo son menos fiables.
- **Validado.** Pregunte en la farmacia. También puede comprobarlo en la web stridebp.org.
- **Con el manguito de su talla.** Si tiene el brazo muy grueso o muy delgado, pida otra talla.
- **Con números grandes** y fáciles de leer.

Cómo medirse bien

- **Siéntese 5 minutos antes**, con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
- **Brazo apoyado en la mesa**, a la altura del corazón. Sin ropa que apriete.
- **No hable** mientras se mide.
- **Media hora antes, nada de café, tabaco ni ejercicio.** Vaya antes al baño.
- **Haga 2 medidas**, con 1 minuto entre ellas. Apunte las dos.

Cuándo medirse

- **Antes de ir al médico:** durante 7 días seguidos (al menos 3), por la mañana y por la noche.
- **Por la mañana**, antes de desayunar y de tomar las medicinas. **Por la noche**, antes de cenar.
- **El resto del tiempo**, cuando le diga su médico. No hace falta medirse todos los días.

Recuerde

Una cifra suelta no es motivo para cambiar su tratamiento. Apúntela y coméntela con su médico.

Si se marea al ponerse de pie, dígaselo. A veces la tensión baja demasiado.

Si el aparato avisa de **latido irregular** varias veces, coménteselo también.

2. La báscula

El peso es una señal de salud. Perder peso sin querer puede avisar de un problema.

- **No hace falta pesarse todos los días.** Una vez al mes suele ser suficiente, salvo que su médico le diga otra cosa.
- **Conozca su peso habitual.** Apúntelo en su carpeta de salud.
- **Pésese siempre igual:** por la mañana, después de orinar, antes de desayunar y con poca ropa.
- **Use siempre la misma báscula.**

Una báscula segura

- **Digital**, con números grandes.
- **Con base ancha** que no resbale. En suelo firme y plano, nunca sobre una alfombra.
- **Súbese con calma**, con algo firme cerca para apoyarse. Nunca con los pies mojados.

Avise a su médico si...

Pierde peso sin querer. Por ejemplo, **3 kilos en unos meses.**

La ropa, los anillos o la dentadura le quedan grandes.

Si tiene insuficiencia cardíaca

Pésese **todos los días**, a la misma hora.

Si **sube más de 2 kilos en 3 días**, o se le hinchan los pies, llame a su médico o a su enfermera.

3. El termómetro

En las personas mayores la fiebre suele ser más baja. Y a veces no hay fiebre aunque haya una infección.

Cuál tener

- **Digital.** Los de mercurio ya no se venden y son peligrosos si se rompen.
- **Los de frente o de oído** son rápidos, pero menos exactos.

Cómo usarlo

- **En la axila seca,** bien pegado a la piel, hasta que pite.
- **Conozca su temperatura habitual.** Tómesela algún día que esté bien y apúntela.
- **Si tiene fiebre, apunte la hora y la cifra.** Le servirá a su médico.

En personas mayores

37,5 °C o más, o 1 grado más de lo habitual en usted, puede ser fiebre.

Una infección puede no dar fiebre

Esté atento si la persona:

- Está **más confusa** o adormilada.
- **Se cae** o está más torpe.
- **No quiere comer** ni beber.
- Está **peor que otros días** sin saber por qué.

Avisé a su médico **aunque no tenga fiebre.**

4. Si tiene diabetes: el azúcar

Medir el azúcar ayuda a ajustar el tratamiento. En personas mayores lo más importante es **evitar las bajadas de azúcar**.

Qué tener en casa

- **Un glucómetro** con tiras y lancetas. O **un sensor** en el brazo, con su lector o con una app en el móvil.
- **Azúcar rápido siempre a mano:** zumo, sobres de azúcar o pastillas de glucosa.
- **Si se pone insulina,** pregunte si debe tener **glucagón** en casa. Enseñe a su familia a usarlo.

Cómo medirse bien

- **Lávese las manos** con agua y jabón, y séquelas bien antes de pincharse.
- **Mire la caducidad** de las tiras. Cierre bien el bote.
- **Si lleva sensor** y lo que siente no coincide con la cifra, compruébelo con un pinchazo en el dedo.
- **Mídase cuando le digan** su médico o su enfermera. Apunte las cifras si el aparato no las guarda.

Si tiene una bajada de azúcar

Puede notar sudor, temblor, hambre, mareo o confusión.

1. Mídase el azúcar. Si está por debajo de 70, siga estos pasos. Si no puede medirlo, actúe igual.

2. Tome azúcar rápido: un vaso pequeño de zumo o 2 sobres de azúcar en agua.

3. Espere 15 minutos y vuelva a medirse.

4. Si sigue por debajo de 70, repita el paso 2.

5. Cuando mejore, coma algo, como pan o galletas, si falta mucho para la comida.

6. Avise a su médico. Puede que haya que cambiar el tratamiento.

- **Si la persona no puede tragar o no responde,** no le dé nada por la boca. Llame al 112. Use el glucagón si lo tiene.

5. Su hoja de medicinas

Es lo más importante de esta guía: una hoja clara, con letra grande, con **todas** sus medicinas.

Qué debe poner

- **El nombre y la dosis.** Por ejemplo: Enalapril 10 mg.
- **Cuándo tomarla:** desayuno, comida, cena o al acostarse.
- **Para qué sirve.** Por ejemplo: para la tensión.
- **Cómo tomarla:** en ayunas, con comida, sin masticar...
- **Todo lo que usa:** también inhaladores, gotas, parches, cremas, inyecciones, vitaminas, hierbas y productos sin receta.
- **Sus alergias y la fecha** del último cambio.

Un ejemplo

Medicina y dosis	Para qué	Desayuno	Comida	Cena	Acostarse
Enalapril 10 mg	La tensión	1	—	—	—
Metformina 850 mg (con comida)	El azúcar	1	—	1	—
Atorvastatina 20 mg	El colesterol	—	—	—	1

Aunque tenga pastillero de la farmacia

Si la farmacia le prepara las medicinas, **también debe tener su hoja.** En urgencias, el pastillero no dice qué toma ni para qué.

- **Llévela siempre** a la consulta, a urgencias y si ingresa en el hospital.
- **Hágale una foto** con el móvil. Dé una copia a un familiar.
- **Póngala al día cada vez que cambie algo.** Tache lo que ya no toma y ponga la fecha.

Pregunte siempre

¿Para qué es esta medicina?

¿Cuánto tiempo tengo que tomarla?

¿Qué hago si se me olvida una toma?

¿Puedo tomarla con mis otras medicinas?

Una vez al año

Lleve **todas sus cajas**, en una bolsa, a su médico o a su farmacia. Así las revisan juntas.

Con la edad, algunas medicinas ya no hacen falta o hay que cambiar la dosis.

No deje ninguna medicina por su cuenta.

Hoja lista para imprimir

Con esta guía va la hoja «**Mis medicinas**». Rellénela con ayuda de su médico, su enfermera o su farmacia.

6. El pastillero y el botiquín

El pastillero

- **Semanal**, con un hueco para cada toma del día.
- **Rellénelo un día fijo** de la semana, con buena luz, sin prisa y con su hoja de medicinas delante.
- **Si se le olvida una toma, no tome el doble.** Pregunte en su farmacia qué hacer.
- **Si le cuesta**, pida ayuda a un familiar o a su farmacia.

El botiquín

- **En un sitio fresco y seco.** Mejor no en el baño ni en la cocina.
- **Fuera del alcance** de los niños.
- **Cada medicina en su caja**, con su prospecto.
- **Revise la caducidad** cada 6 meses.
- **Lleve lo caducado o lo que ya no usa al Punto SIGRE** de la farmacia. No lo tire a la basura.
- **No tome medicinas de otras personas**, ni les dé las suyas.

Lo básico en el botiquín

Una medicina para el dolor y la fiebre que le haya dicho su médico. Suele ser **paracetamol**.

Gasas, tiritas y esparadrapo.

Un antiséptico para las heridas.

Guantes desechables.

Recuerde

No tome **antiinflamatorios** (ibuprofeno, naproxeno, dexketoprofeno...) sin preguntar a su médico.

En personas mayores pueden dañar el riñón y el estómago, y subir la tensión.

7. Otros aparatos útiles

No hacen falta en todas las casas. Úselos si su médico se lo aconseja.

Pulsioxímetro (pinza para el dedo)

- **Mide el oxígeno** de la sangre y el pulso.
- **Es útil** si tiene una enfermedad de pulmón o de corazón y su médico le ha dicho qué cifra vigilar.
- **Puede fallar** con las manos frías, las uñas pintadas o si se mueve. En pieles oscuras puede marcar más de lo real.
- **Si le falta el aire, pida ayuda aunque la cifra sea normal.**

Relojes y aplicaciones

- **Algunos avisan de un pulso irregular.** Si le avisa varias veces, coménteselo a su médico.
- **No sustituyen** a su tensiómetro ni a su médico.

Un termómetro para la casa

- **Le dice si la casa está** demasiado caliente en verano o fría en invierno.
- **En invierno,** intente que la casa no baje de **18 °C.**
- **Con calor,** use la habitación más fresca y beba agua aunque no tenga sed.

Teleasistencia

- **Si vive solo o sola,** pida un botón de teleasistencia en su ayuntamiento o en servicios sociales.

8. Su carpeta de salud

Tener sus papeles juntos ahorra tiempo y evita errores, sobre todo en una urgencia.

Qué guardar

- **Su hoja de medicinas**, al día.
- **Sus enfermedades y sus alergias**, en una hoja aparte.
- **El último informe** de su médico o del hospital.
- **Teléfonos importantes**: familia, centro de salud y farmacia.
- **Su tarjeta sanitaria**.
- **Su hoja de controles**: tensión, peso, temperatura y azúcar.
- **Su testamento vital**, si lo ha hecho.

Dónde guardarla

En un sitio fácil de encontrar, por ejemplo junto a la puerta de casa.

Ponga una nota en la nevera que diga dónde está. Así, si viene una ambulancia, la encontrarán enseguida.

Dígale a su familia dónde está.

En el móvil

Tenga una foto de su hoja de medicinas y de su último informe.

En Andalucía, la app **ClicSalud+** le permite ver parte de su información de salud, como sus medicinas.

9. Cuándo pedir ayuda

Llame al 112 si...

- Tiene **dolor en el pecho** o le **falta el aire** de repente.
- Tiene **la boca torcida**, no puede hablar bien o pierde fuerza en un brazo o una pierna.
- Está **confuso o muy adormilado** de repente.
- **Se desmaya.**
- Tiene una **bajada de azúcar** que no mejora, o no puede tragar.
- Tiene la **tensión muy alta** (más de 180 la alta) con dolor de cabeza fuerte, dolor en el pecho o falta de aire.

Pida cita con su médico si...

- Tiene la **tensión alta** varias veces, o **se marea** al levantarse.
- **Pierde peso** sin querer.
- **Sube de peso deprisa** y se le hinchan los pies.
- Tiene **fiebre** más de 2 días.
- Tiene el **azúcar por encima de 250** varias veces.
- **Nota algo raro** desde que empezó una medicina nueva.

Recuerde

Lleve siempre a la consulta su hoja de medicinas y su hoja de controles.

10. Revise todo en 10 minutos

Marque lo que ya tiene hecho. Lo que quede sin marcar es lo primero que hay que preparar.

- ☐ Tengo un tensiómetro de brazo validado y sé usarlo.
- ☐ Tengo una báscula segura y sé mi peso habitual.
- ☐ Tengo un termómetro digital y sé mi temperatura habitual.
- ☐ Si tengo diabetes: tengo glucómetro o sensor, y azúcar rápido a mano.
- ☐ Tengo mi hoja de medicinas al día.
- ☐ Sé para qué sirve cada medicina.
- ☐ Relleno el pastillero un día fijo.
- ☐ He revisado la caducidad del botiquín.
- ☐ Mi carpeta de salud está en un sitio fácil de encontrar.
- ☐ Mi familia sabe dónde está.
- ☐ Llevo mi hoja de medicinas a cada consulta.

Antes de terminar

Importante

Esta guía no sustituye a su médico.

Los aparatos ayudan, pero lo que cuenta es cómo se encuentra usted. Si nota algo raro, consulte aunque las cifras sean normales.

Fuentes

Esta guía se basa en las guías de la Sociedad Europea de Cardiología, la Sociedad Europea de Hipertensión, la Asociación Americana de Diabetes y la Sociedad Europea de Nutrición Clínica (ESPEN), y en estos estudios:

McEvoy JW y colaboradores. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. European Heart Journal. 2024.

Stergiou GS y colaboradores. 2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement. Journal of Hypertension. 2021.

American Diabetes Association. 13. Older Adults: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026.

McDonagh TA y colaboradores. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure (y actualización de 2023). European Heart Journal. 2021 y 2023.

Van Gelder IC y colaboradores. 2024 ESC Guidelines for the management of atrial fibrillation. European Heart Journal. 2024.

Volkert D y colaboradores. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition. 2022.

High KP y colaboradores. Clinical practice guideline for the evaluation of fever and infection in older adult residents of long-term care facilities. Clinical Infectious Diseases. 2009.

Yoshikawa TT, Norman DC. Fever in the elderly. Infectious Disease Clinics of North America. 2000.

Penfold R y colaboradores. Individual factors underlie temperature variation in sickness and in health. Journals of Gerontology Series A. 2021.

American Geriatrics Society. 2023 updated AGS Beers Criteria for potentially inappropriate medication use in older adults. Journal of the American Geriatrics Society. 2023.

Mohammadian H y colaboradores. Patient-held medication lists in polypharmacy: a scoping review. Digital Health. 2026.

Sjoding MW y colaboradores. Racial bias in pulse oximetry measurement. New England Journal of Medicine. 2020.

Organización Mundial de la Salud. WHO Housing and health guidelines. 2018.