

GUÍA ILUSTRADA



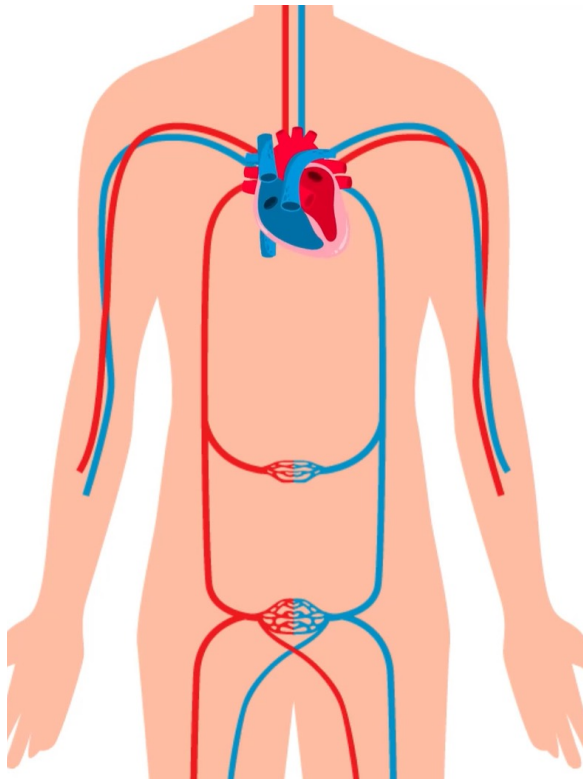
OPS



CAMPUS
VIRTUAL
DE SALUD
PÚBLICA



Curso Virtual



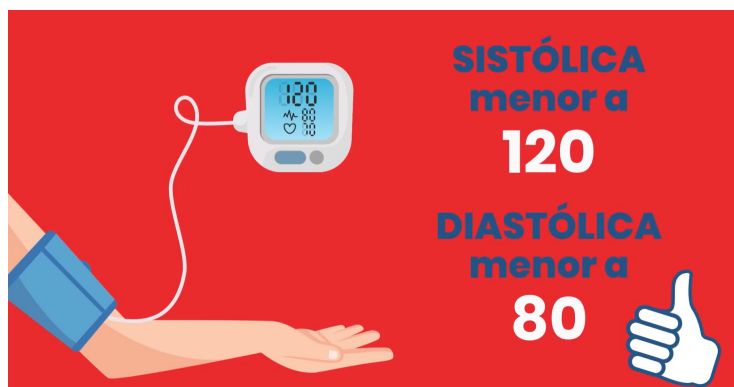
**La presión
arterial
NORMAL**



**La presión
arterial
NORMAL**



- El **corazón** bombea sangre a cada parte del cuerpo a través de las arterias. A medida que la sangre se mueve, se genera la **presión arterial**.
- La presión arterial es como un **buen amigo** que ayuda a transportar sangre a los órganos del cuerpo.
- Lo mejor es una presión arterial sistólica ≤ 120 mm Hg y una presión arterial diastólica ≤ 80 mm Hg.



II. ¿Por qué es importante la presión arterial?

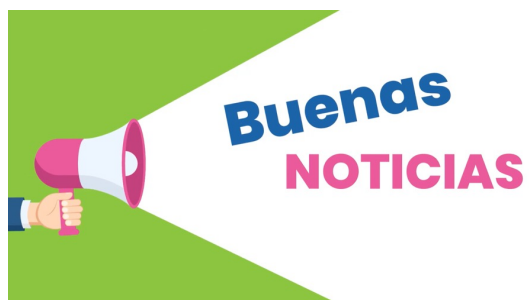


- La presión arterial alta daña órganos como el cerebro, los riñones, el corazón y los ojos, y puede causar infartos, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, demencia, ceguera, disfunción sexual, entre otros.
- Este tipo de problemas de salud pueden limitarle de muchas maneras e inclusive, algunos pueden provocar la muerte.



La presión arterial alta puede ocurrir a cualquier edad

deben
MONITOREAR
su presión
arterial



- **Monitorear** su presión arterial le ayuda a saber si esta es demasiado alta.
- Si su presión arterial es demasiado alta, puede **realizar cambios** para bajarla y evitar daño en sus órganos.

Tome siempre sus
medicamentos
para la tensión



Es importante
hacer ejercicio
regularmente y
comer saludable



Busque ayuda si necesita dejar
de fumar y/o dejar de beber alcohol.

III. ¿Por qué necesita medir la presión arterial en casa?

¡En casa puede obtener medidas de presión arterial **más confiables!** lejos del estrés de un hospital o una clínica, usando una técnica apropiada.



IV. ¿Por qué necesita medir su presión arterial de la manera correcta?



- Medir la presión arterial de manera incorrecta puede generar cifras bajas, cuando en realidad son altas. Esto podría quitarle la oportunidad de recibir tratamiento.
- Medir la presión arterial de manera incorrecta también puede generar cifras altas, cuando en realidad sus cifras son normales. Esto podría inducirle a tomar medicamentos que no necesita.

**¡Aprendamos
cómo *medir*
su presión arterial
EN CASA
de la manera
correcta!**



IV. Cómo medir la presión arterial en casa

Paso 1. Consiga el tensiómetro adecuado



Los dispositivos de medición de la presión arterial electrónicos automatizados son fáciles de usar y hacen la mayor parte del trabajo por usted.

- Todos los tensiómetros deben ser **validados** para garantizar su precisión y por tanto generar **medidas confiables**.
- Asegúrese de que el equipo que compre tenga un brazalete que se ajuste a la **parte superior de su brazo** para ayudarlo a obtener medidas confiables.



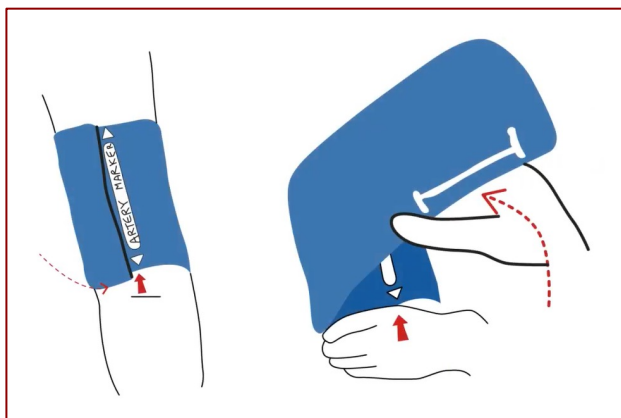
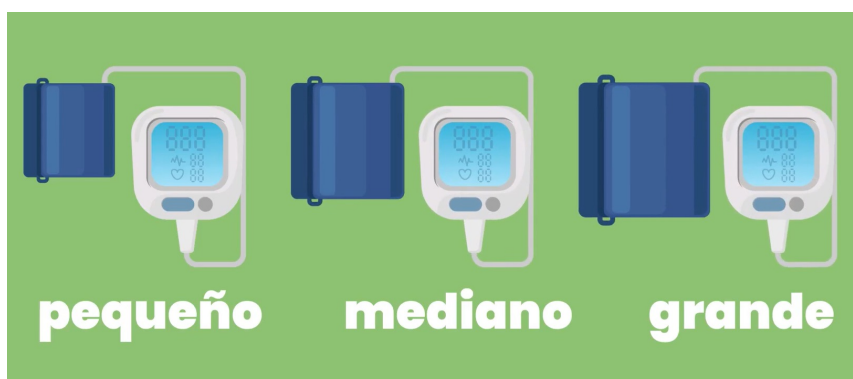
- Utilice los **sitios web** a continuación para obtener ayuda al seleccionar un dispositivo/tensiómetro que haya pasado las pruebas de precisión:
 - https://www.menzies.utas.edu.au/documents/pdfs/blood-pressure-devices/Spanish_final.pdf (global) o
 - www.stridebp.org (global) o
 - validatebp.org (EE.UU.)

Paso 2. Elija un brazalete que se ajuste a su brazo

- Al comprar su tensiómetro, asegúrese de que el brazalete de la parte superior del brazo le quede bien. Cada dispositivo viene con su propio brazalete. No intente reemplazarlo por uno de otra marca.



En general los brazaletes vienen en tres medidas: pequeño, mediano y grande.



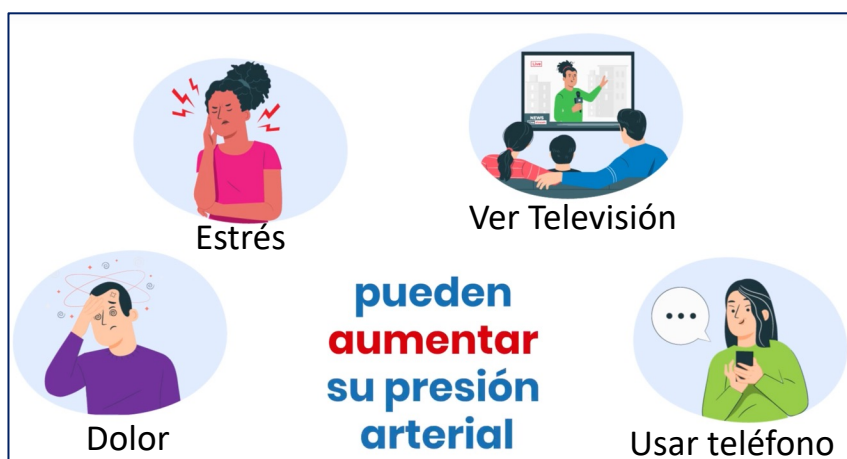
Sabrás que el brazalete le queda bien si la **marca arterial** se alinea una vez que lo coloque alrededor de su brazo. Si la marca del brazalete no está alineada, el tamaño es incorrecto y deberá comprar un brazalete por separado de la misma empresa que fabricó su tensiómetro.

Paso 3. Preparación

- Planifique medir su presión arterial a la misma hora.



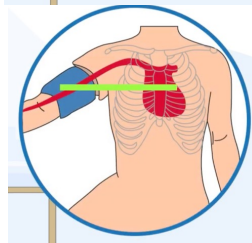
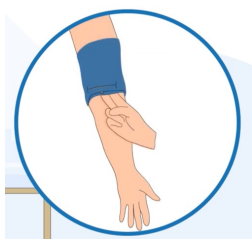
Evite fumar, consumir tabaco, alcohol, café, té o bebidas energéticas antes de hacer la medición, ya que esto puede aumentar su presión arterial. Espere más de una hora después de hacer ejercicio intenso para medir su presión arterial.



Busque un lugar tranquilo en su casa con una temperatura ni demasiado caliente ni demasiado frío. No debe hablar **5 minutos** antes de medirse la presión arterial ni durante la medición.

Paso 3. Preparación

- Siéntese con su espalda apoyada.
- Coloque ambos pies en el suelo sin cruzar las piernas.
- Descanse su brazo descubierto en la mesa.
- Si debe subirse la manga, esta no debe quedar apretada por encima del brazalete.



- Envuelva el **brazalete** alrededor del brazo. Deben caber dos dedos cómodamente debajo del brazalete.
- Coloque la marca arterial sobre el pulso en el **pliegue del codo** o alineado con la parte interna de su brazo.. Los tubos apuntan hacia el monitor.
- Repose su brazo de modo que la mitad del brazalete quede al nivel de su corazón. Puede usar un cojín si es necesario
- Si su brazo está demasiado alto, coloque un cojín en su silla para elevar su cuerpo.

- Conecte el brazalete al monitor y descanse durante 5 minutos, sin hablar, leer ni usar el teléfono o la televisión. Cada uno de estos pasos son importantes.



¡Felicidades! ¡Ahora ya sabe todo lo que debe hacer para prepararse y medir su presión arterial en casa!

Paso 4. Mida y anote sus cifras de presión arterial



- Si está utilizando un **equipo automático**, enciéndalo, presione el botón y espere a que aparezcan las cifras de presión arterial.
- Si está utilizando un **equipo semiautomático**, con su mano libre apriete la pera. La flecha hacia arriba indica que siga apretando; un sonido le informará que puede parar. El dispositivo desinflará el brazalete y mostrará las cifras de su presión arterial.

Cuando las cifras de presión arterial aparezcan en la pantalla, anótelos, junto con su pulso.

Anote también la fecha y la hora del día en la que se tomó su presión arterial. Si está tomando medicamentos para la presión arterial, anote a qué hora las tomó.



Mida su presión arterial **dos veces**. Espere un minuto completo luego de la primera medición para hacer la segunda. Anote también esta lectura.

Su presión arterial puede cambiar según como usted se esté sintiendo o lo que esté aconteciendo en su vida.



¿Por qué necesita medir su presión arterial varias veces?

medir su presión arterial muchos días y muchas veces. Repetir las mediciones en diferentes momentos le dará a usted y a su equipo de salud una mejor idea de como se comporta su presión arterial.



Intente medir su presión arterial todos los días antes de acudir a su visita médica.

Lo mejor sería poder tomar dos mediciones por la mañana y por la noche durante 7 días (28 lecturas). Si no puede hacerlas todas, haga su mejor esfuerzo.



Si está tomando medicamentos y su presión arterial está bien controlada, usted y su proveedor de salud pueden decidir con qué frecuencia monitorear su presión arterial.

Paso 5. Comparta sus números con su equipo de atención médica

Intente anotar y compartir todas las lecturas de presión arterial que obtenga en casa. Si cree que una cifra es demasiado alta o baja, **escríbala** con una nota para explicar lo que estaba haciendo o sintiendo en ese momento.

Su proveedor de salud **promediará** sus lecturas de presión arterial de los últimos 6 días para decidir cuál es la mejor manera de ayudarlo.



Si está en casa y su cifra superior de presión arterial es ≥ 180 , o la cifra inferior es ≥ 120 , **repita las mediciones 2 o 3 veces**. Si siguen siendo muy altas, **busque atención médica**.

Si usted siente alguna molestia, **indiferentemente de que tan alta sea su cifra de presión arterial, busque atención médica**.



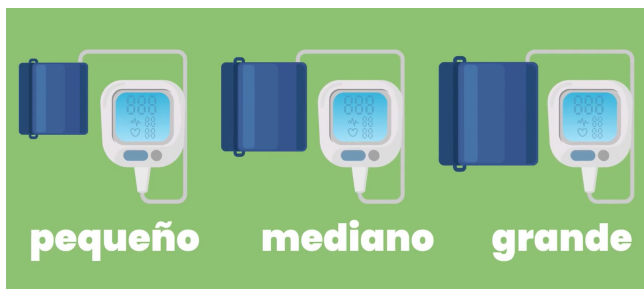
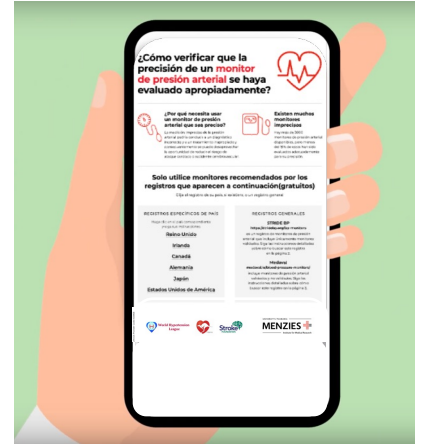
Ahora que usted ya sabe cómo medir la presión arterial en casa, **repasemos rápidamente todos los pasos necesarios** para que pueda recordarlos

Paso 1. Consiga el tensiómetro o equipo de presión arterial adecuado

Los científicos han creado un sitio web para guiarlo en la búsqueda de un equipo electrónico automatizado y validado adecuadamente que mida la presión arterial en la parte superior del brazo.

Haga clic en el enlace:

https://www.menzies.utas.edu.au/documents/pdfs/blood-pressure-devices/Spanish_final.pdf (global) o www.stridebp.org (global)



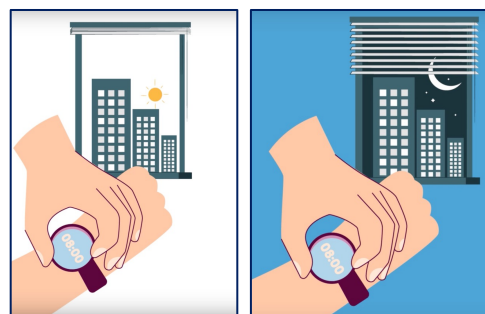
Paso 2. Elija un brazalete para la parte superior del brazo que le quede bien

Evite utilizar un brazalete que sea demasiado pequeño o grande. Utilice los marcadores en el brazalete para confirmar que le queda bien. Algunos equipos vienen con manguitos o brazaletes adaptables que funcionan tanto para brazos pequeños como grandes.



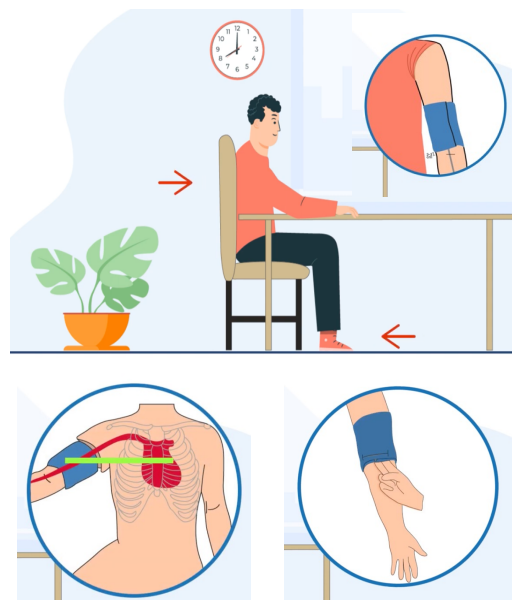
Paso 3. Prepárese

- Elija un momento **tranquilo y relajado** por la **mañana** antes del desayuno y antes de tomar cualquier medicamento.
- Elija también un momento relajado por la **noche**, antes de cenar o varias horas después de cenar para medir su presión arterial.
- Recuerde ir al baño y vaciar su vejiga antes de la medición.



Evite el ejercicio intenso, fumar, mascar tabaco, beber alcohol, café o té durante **al menos 30 minutos antes de la medición.**

- Siéntese, apoye la espalda en una silla, los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.
- Su brazo debe estar descubierto. Puede subir la manga sin que le apriete mucho el brazo.
- Apoye el brazo sobre la mesa. La mitad del brazalete debe quedar al nivel de su corazón.
- Coloque la marca arterial por encima del pliegue en el interior del brazo.
- Envuelva el brazalete, este no debe quedar demasiado flojo o apretado, y con suficiente espacio para deslizar dos dedos por debajo.



Si se siente **ansioso, estresado o tiene dolor**, su **presión arterial puede aumentar.**

Ahora que usted ya sabe cómo medir la presión arterial en casa, repasemos rápidamente todos los pasos necesarios para que pueda recordarlos

Paso 4. Mida y anote sus cifras de presión arterial

Permanezca en silencio **5 minutos** antes y durante la medición de su presión arterial.

Haga **dos mediciones** con un minuto de diferencia. Anote las cifras, fecha, hora del día y si tomó algún medicamento. Intente hacer esto a la misma hora durante **7 días** seguidos, o según lo indique su equipo de salud.



Si su presión arterial está **controlada** con tratamiento antihipertensivo, haga el monitoreo en casa según le indique su equipo de salud.

Paso 5. Comparta las cifras obtenidas con su equipo de salud

Evite utilizar un brazalete que sea demasiado pequeño o grande. Utilice los marcadores en el brazalete para confirmar que le queda bien. Algunos equipos vienen con manguitos o brazaletes adaptables que funcionan tanto para brazos pequeños como grandes.



Recuerde:

Una presión arterial sistólica (alta) ≥ 135
o presión arterial diastólica (baja) ≥ 85
obtenida en casa, es presión arterial alta
o **HIPERTENSIÓN**.

¡Ahora ya sabe cómo obtener lecturas de presión arterial en las que pueda confiar! ¡Su camino hacia un futuro más saludable y libre de problemas de presión arterial comienza ahora!

¡Felicidades!