

La tensión arterial elevada de forma continuada es lo que denominamos hipertensión arterial (HTA). Es de vital importancia el control de tensión arterial y de sus valores para ello, podremos realizar la automedida de presión arterial (AMPA); se trata de un método sencillo con múltiples ventajas: facilita el diagnóstico de HTA, ver la evolución o ver la efectividad del tratamiento.

¿QUÉ NECESITAMOS?

El tensiómetro recomendado es el **ELECTRÓNICO AUTOMÁTICO** que mide la TA en el brazo. No están recomendados los que toman la TA en la muñeca y en el dedo.



TAS (tensión arterial sistólica - **MÁXIMA**)
TAD (tensión arterial diastólica - **MÍNIMA**)
FC (frecuencia cardíaca o pulso-**LATIDOS POR MINUTO**)



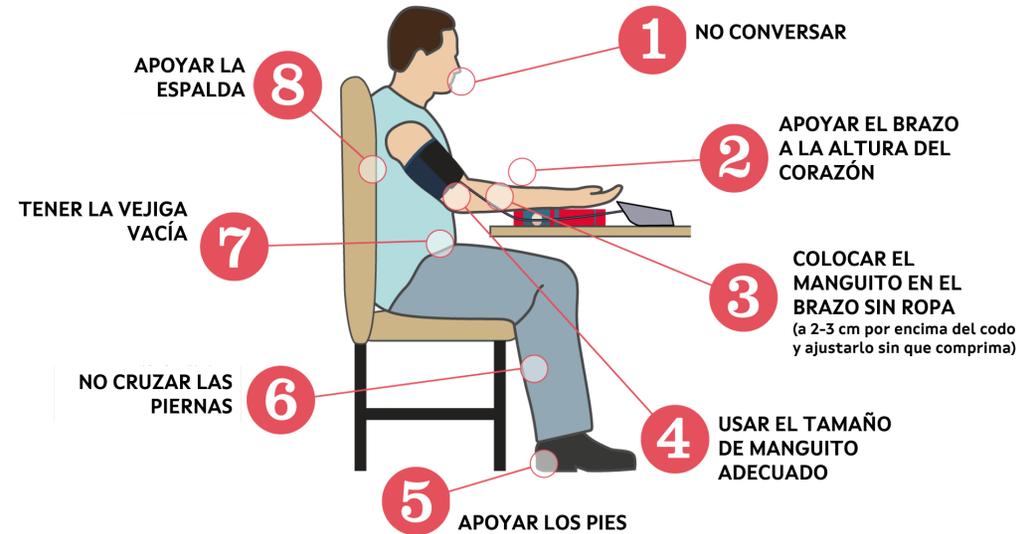
ANTES DE TOMAR LA TENSIÓN DEBERÁ:

- Buscar la máxima relajación física.
- No realizar ejercicio previo.
- Deberá tener la vejiga vacía.
- Es importante guardar reposo los 5 minutos previos.
- Encontrarse en un ambiente tranquilo y sin ruidos.
- Evitar 30 minutos antes: cafeína, alcohol, tabaco, comida, medicamentos.
- Usar ropa floja.

Es imprescindible realizar un registro de las tomas, apuntando la fecha, hora, así como los valores, tendrá que llevar este registro el día de la consulta.



DURANTE LA TOMA DE TENSIÓN DEBERÁ:



Disponible en paho.org



¿CON QUÉ FRECUENCIA?

El profesional sanitario de referencia le indicará su plan individualizado, no obstante a modo orientativo:

- Si usted se encuentra en **evaluación inicial** de cifras de TA o **cambio de tratamiento**: Medición durante **siete días realizando dos mediciones por la mañana antes del desayuno y otras dos mediciones antes de acostarse**. Estas mediciones serán separadas entre 1-2 minutos.
- Si su HTA está **bien controlada** y como **seguimiento a largo plazo**: 1 o 2 mediciones por semana.