

A tensión arterial elevada de forma continuada é o que denominamos hipertensión arterial (HTA). É de vital importancia o control de tensión arterial e dos seus valores para iso, poderemos realizar a automedida de presión arterial (AMPA); trátase dun método sinxelo con múltiples vantaxes: facilita o diagnóstico de HTA, ver a evolución ou ver a efectividade do tratamento.

QUE NECESITAMOS?

O tensiómetro recomendado é o **ELECTRÓNICO AUTOMÁTICO** que mide a TA no brazo. Non están recomendados os que toman a TA no pulso e no dedo.



TAS (tensión arterial sistólica - MÁXIMA)
TAD (tensión arterial diastólica - MÍNIMA)
FC (frecuencia cardíaca ou pulso-LATEXOS POR MINUTO)



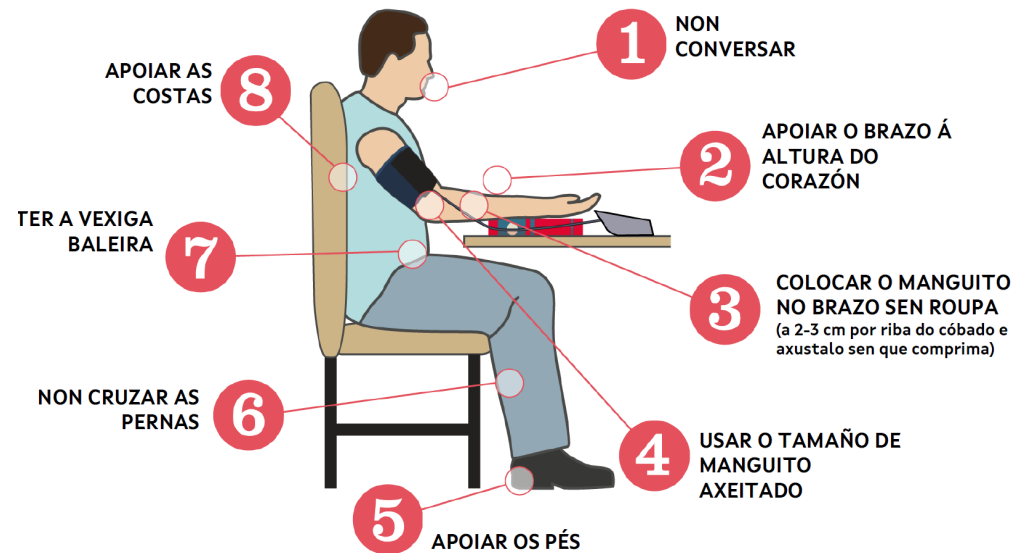
ANTES DE TOMAR A TENSIÓN DEBERÁ:

- Buscar a máxima relaxación física.
- Non realizar exercicio previo.
- Deberá ter a vexiga baleira.
- É importante gardar repouso os 5 minutos previos.
- Encontrarse nun ambiente tranquilo e sen rúidos.
- Evitar 30 minutos ante: cafeína, alcol, tabaco, comida, medicamentos.
- Usar roupa frouxa.

É imprescindible realizar un rexistro das tomas, apuntando a data, hora, así como os valores, terá que levar este rexistro o día da consulta.



DURANTE A TOMA DE TENSIÓN DEBERÁ:



Disponible en paho.org



CON QUE FRECUENCIA?

O profesional sanitario de referencia indicarlle o seu plan individualizado, con todo a modo orientador:

- Se vostede atópase en **avaliación inicial** de cifras de TA ou **cambio de tratamento**: Medición durante **sete días realizando dúas medicións pola mañá antes do almorzo e outras dúas medicións antes de deitarse**. Estas medicións serán separadas entre 1-2 minutos.
- Se a súa HTA está **ben controlada e como seguimento** a longo praza: **1 ou 2 medicións por semana**.