



## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La Hipertensión es la enfermedad más extendida, afectando a un 20% de la población mundial. Aproximadamente el 70% de las personas que han muerto de infarto u otras enfermedades cardíacas padecían Hipertensión.

No hay síntomas obvios que indiquen el aumento de la presión arterial. Por eso, tenemos que actuar a tiempo, controlando regularmente nuestra presión arterial para prevenir riesgos:

- 1.- Trastornos en la circulación.
- 2.- Arteriosclerosis.
- 3.- Infartos cardíacos.
- 4.- Infartos cerebrales.

**La Hipertensión es una elevación sostenida de la presión arterial**, por eso la presión arterial alta en una toma aislada, no significa necesariamente que la persona sea hipertensa. Para un diagnóstico preciso, **es necesario realizar mediciones más frecuentes.**

## VENTAJAS DE MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA.

- **Entorno menos agresivo**, más próximo a las condiciones de vida diaria.
- **Evita el "efecto bata blanca"** o elevación de la presión arterial en la consulta provocada por la reacción de la persona en un entorno extraño.
- **Aporta mayor número de lecturas** que ayudan al médico a establecer un diagnóstico más preciso y/o a controlar mejor la eficacia del tratamiento.
- **La persona hipertensa participa** y se involucra en su propio control.

**OMRON**<sup>®</sup>  
El líder mundial en monitores de presión arterial



## VALORES ÓPTIMOS DE LA PRESIÓN ARTERIAL.

**En la consulta** del médico, se consideran normales los valores de presión arterial menores de **140 mm Hg** de máxima y **90 mm Hg** de mínima.

Sin embargo, **en casa**, donde el ambiente es más tranquilo y relajado, se establecen unos límites menores: los valores no deben sobrepasar los **135 mm Hg** de máxima y **85 mm Hg** de mínima.

**NOTA:** Aunque los valores de presión arterial sean normales, no modifique el tratamiento ni deje de tomar la medicación sin consultar al médico.

## CONSEJOS PARA MEDIR CORRECTAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA.

- 1.- Utilice siempre un monitor clínicamente validado.
- 2.- Elija un ambiente tranquilo, sin ruido y con temperatura agradable.
- 3.- No debe comer, beber, fumar ni realizar ejercicio físico en la media hora antes de la medición.
- 4.- Vacíe la vejiga de orina.
- 5.- Repose sentado durante 5 minutos antes de la toma.
- 6.- Debe estar cómodamente sentado, con la espalda apoyada, sin cruzar las piernas y sin ropa que oprima el brazo.
- 7.- Si su monitor es de brazo, coloque el manguito 2-3 cm por encima de la flexura del codo.
- 8.- Si su monitor es de muñeca, coloque el brazo de forma que la muñequera esté a la altura del corazón.
- 9.- Evite hablar durante la medición.
- 10.- Realice 2 ó 3 mediciones cada vez, dejando 1-2 minutos entre toma y toma para que la arteria recupere su estado fisiológico normal.
- 11.- Apunte los valores que obtenga para mostrárselos a su médico: máxima, mínima y frecuencia del pulso.
- 12.- Siga fielmente las instrucciones de su médico para efectuar las mediciones en casa.

**MUY IMPORTANTE:** Consulte a su médico la conveniencia de adquirir un equipo automático para medir la presión arterial en casa y mostrarle los resultados. Pregunte en la farmacia cuál es el monitor que mejor se adapta a sus necesidades.