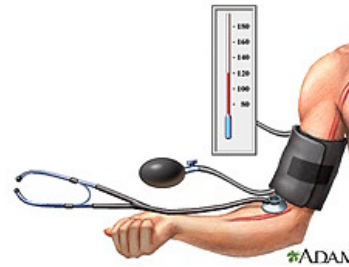


CÓMO REALIZAR LA TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL DE FORMA ADECUADA.

- ✓ El aparato debe ser certificado y validado, su enfermera o farmacéutico puede ayudarle; puede consultar la página de la sociedad española de hipertensión www.seh.lelha.org
- ✓ No utilice aparatos ni de dedo ni de muñeca.
- ✓ Asegúrese que el tamaño del manguito es el adecuado al grosor de su brazo.
- ✓ Debe sentarse tranquilamente durante cinco minutos
- ✓ Estar relajado, en un lugar cómodo, sin ruidos ni distracciones.
- ✓ El brazo debe estar apoyado sobre una mesa a la altura del corazón.

- ✓ No debe haber comido, fumado ni haber tomado café 30 minutos antes.
- ✓ Estar con la vejiga urinaria vacía.
- ✓ No cruce las piernas.
- ✓ La ropa no debe presionarle el brazo.



Bibliografía:

www.fisterra.com

www.seh.lelha.org

www.clubdelhipertenso.es

www.madrid.org

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias).

Para medirla se usan dos valores; la presión sistólica o máxima y la presión diastólica o mínima.

La organización Mundial de la Salud considera que **valores superiores a 140/90 mm Hg son índices de hipertensión arterial**

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, es decir que dura toda la vida, necesita de un tratamiento farmacológico, de recomendaciones dietéticas y de una forma de vida saludable.

La hipertensión arterial no se puede curar, pero sí controlarse.



¿CÓMO DEBO CUIDAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- ✓ Restringir el uso de sal; elimine el salero de la mesa, use otros aderezos; ajo, perejil, pimienta, limón, tomate...
- ✓ Limite el consumo de conservas, aceitunas y salazones, pescados ahumados, quesos muy curados, embutidos y patés, salsas precocinadas y concentrados de sabores, por su alto



contenido en sal. Lea la composición de alimentos precocinados.

- ✓ Evite el sobrepeso.
- ✓ Mantenga una dieta equilibrada.
- ✓ Realice 5 comidas al día.

✓ Tome pescado tres veces por semana.



✓ Limite el consumo de carnes grasas.

✓ Aumente la ingesta de frutas y verduras.

✓ Reduzca la ingesta de alcohol. El alcohol aumenta la tensión arterial y aporta calorías que puede favorecer el aumento de peso.



✓ Deje de fumar. Fumar aumenta el riesgo de infarto, de incapacidad y de muerte por enfermedad cardiovascular, de cáncer y de enfermedades pulmonares. Dejar de



fumar disminuye el riesgo de forma progresiva, desde el primer día.

- ✓ Reduzca el consumo de café, té y bebidas estimulantes. Todas estas bebidas aumentan la tensión arterial.



- ✓ Evite el estrés. Con el estrés el organismo libera sustancias que aumentan la presión arterial.



- ✓ Realizar actividad física: caminar 30 minutos diariamente a paso ligero mejora la circulación sanguínea, la capacidad respiratoria y fortalece los músculos.



- ✓ El tratamiento farmacológico debe ser siempre individualizado, su médico a la hora de prescribirle un fármaco ha tenido en cuenta su historial clínico y los posibles efectos secundarios, además de las pruebas necesarias para controlar su seguridad.

- ✓ No tome ninguna medicación sin consultar con su médico.