



# **SERVICIO DE NEFROLOGÍA**

## **HOSPITAL UNIVERSITARIO PUNTA DE EUROPA**

### **PLAN ASISTENCIAL**

### **AUTOMEDIDA DE PRESIÓN ARTERIAL**





## 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Esto quiere decir que, un mal control de la presión arterial, puede producirnos problemas a nivel de otros órganos del cuerpo y sufrir enfermedades como el infarto de corazón, ictus, ceguera, pérdida de la función de los riñones...

Además, la hipertensión arterial acorta la expectativa y la calidad de vida de las personas. Por ello, su control y tratamiento es muy importante.

## 2. ¿CUÁLES SON LAS CIFRAS NORMALES DE TENSIÓN ARTERIAL?

Las cifras de presión arterial normal oscilan entre 120-129mmHG de presión arterial sistólica y 80-84mmHg de presión arterial diastólica.

Hay que recordar que:

- La presión arterial sistólica es la que llamamos comúnmente como “tensión alta”, y es la que aparece más arriba en el aparato de la tensión (tensiómetro).
- La presión arterial diastólica es la que llamamos comúnmente como “tensión baja”, y es la que aparece más abajo en el aparato de la tensión (tensiómetro).

## 3. ¿CÓMO ME MIDO EN MI DOMICILIO LA TENSIÓN ARTERIAL?

APARATO: debe ser con manguito para el brazo, no siendo recomendables los de muñeca.

CÚANDO REALIZAR LAS MEDIDAS: Una o dos veces a la semana, por la tarde antes de la cena.

CÓMO REALIZAR LA MEDICIÓN:

- Tengo que estar cinco minutos en reposo.
- Se realizarán 3 medidas con un intervalo de 2 minutos entre cada una de ellas. Se anotarán las tres medidas.



### RECOMENDACIONES ANTES DE LA MEDICIÓN:

- Evitar realizar ejercicio físico intenso y el consumo de alcohol y tabaco 30 minutos antes.
- Procure vaciar la vejiga (orinar) antes de la medición.
- Ropa holgada, que no apriete el brazo donde se va a realizar la medida (izquierdo si es diestro y derecho si es zurdo).

### POSTURA:

- Sentado con la espalda recta, piernas sin cruzar y brazo apoyado sobre la mesa.
- Permanezca quieto y sin hablar.
- Coloque el manguito a la altura del corazón y a 1 o 2 centímetros por encima del codo.
- Proceda a la medición como se ha indicado anteriormente.
- Anote los valores para mostrar a su médico cuando acuda a consulta.

### CONSEJOS PARA EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL:

- Dieta equilibrada y variada, reduciendo el consumo de sal y evitando alimentos precocinados, conservas y salazones.
- No añadir sal extra a las comidas.
- Reducir el consumo de alcohol.
- No fumar.
- Consumo moderado de café y evite el regaliz si la cifra de presión arterial es elevada.
- Control de peso y ejercicio físico regular (camine, suba escaleras...).
- Tomar correctamente la medicación pautada por su médico.
- Recuerde cuando acuda a consulta, traer anotada la medicación que está tomando realmente y las medidas de TA realizadas.



FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (MÁX.)	PAD (MÍN.)	PULSO	PAS (MÁX.)	PAD (MÍN.)	PULSO
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						

## CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

Servicio de Nefrología

Hospital Universitario Punta Europa.

Ctra. Getares Ctra., S/N, 11207 Algeciras, Cádiz

Consulta 52 (Edificio de consultas externas planta primera)

Teléfono de consulta: 956 673 282.