





HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las venas. Cuando esta presión se mantiene por encima de los valores considerados normales , se denomina Hipertensión Arterial. (HTA).
- La Hipertensión Arterial (HTA), se relaciona directamente con la aparición de enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho, infarto de miocardio , ictus o enfermedad renal.



TA sistólica (“alta”)

TA diastólica (“baja”)

 ÓPTIMA	 NORMAL	 NORMAL-ALTA	 ALTA
Presion arterial sistólica (mmHg) Menos de 120	Presion arterial sistólica (mmHg) Menos de 130	Presion arterial sistólica (mmHg) 130-139	Presion arterial sistólica (mmHg) Más de 139
Presion arterial diastólica (mmHg) Menos de 80	Presion arterial diastólica (mmHg) Menos de 85	Presion arterial diastólica (mmHg) 85-89	Presion arterial diastólica (mmHg) Más de 89

RECOMENDACIONES PARA LA MEDICIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL

¿CÓMO SE TOMA LA TENSIÓN?

Para realizar una correcta medición, puedes seguir una serie de RECOMENDACIONES:

1. TENSÍÓMETRO ADECUADO

Es más preciso un tensiómetro de brazo que de muñeca

2. MOMENTO ADECUADO Y RELAJADO

Previo descanso de 5 minutos

3. POSICIÓN ADECUADA

- ❖ Sentado/a, espalda apoyada sobre el respaldo de la silla
- ❖ Brazo sin ropa, apoyado sobre la mesa
- ❖ Piernas sin cruzar
- ❖ Pies apoyados sobre el suelo

SIEMPRE EN EL MISMO BRAZO

4. REALIZAR VARIAS MEDICIONES

Se deben de realizar 3 mediciones con un descanso de 1-2 minutos entre ellas

5. ANOTAR Y HACER LA MEDIA ARITMÉTICA

Anotar las cifras y hacer la media aritmética

152/96
146/93
139/92

146/93
media



- No hablar durante las mediciones



- 30 minutos antes no comer, ni beber, ni fumar ni hacer ejercicio



- Habitación silenciosa y temperatura confortable

CARTILLA DE MEDICIONES DE TENSIÓN ARTERIAL

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA		TARDE	
		PAS (máxima)	PAD (mínima))PAS (máxima)	PAD (mínima)
	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				
	1ª medida				
	2ª medida				
	3ª medida				

CARTILLA DE MEDICIONES DE TENSIÓN ARTERIAL

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA		TARDE	
		PAS (máxima)	PAD (mínima)	Y PAS (máxima)	PAD (mínima)
	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				
	1ª medida				
	2ª medida				
	3ª medida				

Sociedad Española de Medicina General y de Familia. (2022). Guía de abordaje de la hipertensión arterial en atención primaria [PDF]. Recuperado de https://www.semg.es/images/2022/Documentos/Guia_abordaje_HTA_AP.pdf

Osakidetza. (n.d.). *Osakidetza - Servicio vasco de salud*. Recuperado el 15 de enero de 2025, de <https://www.osakidetza.euskadi.eus/hta/webos00-oskenf/es/>