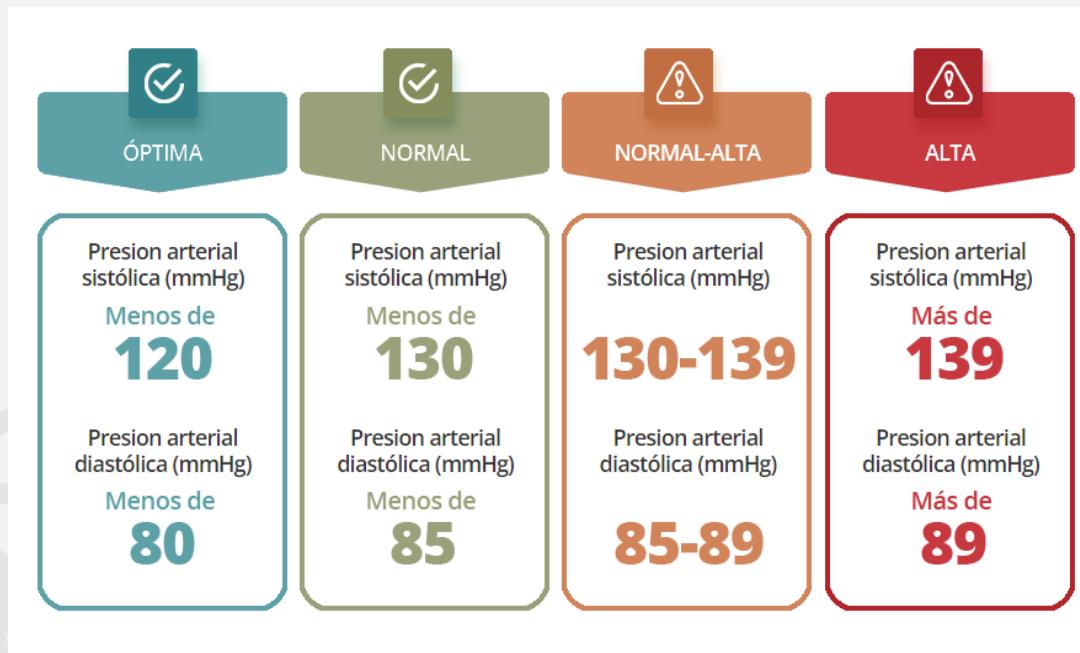
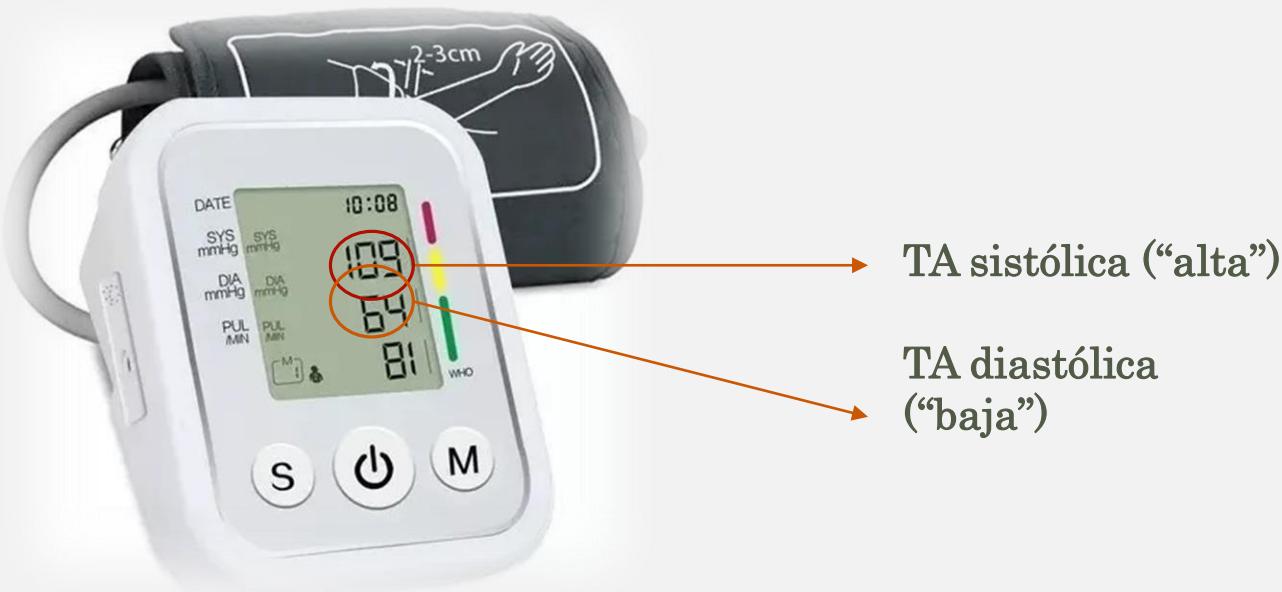


HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- 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.



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. TENSIÓMETRO ADECUADO

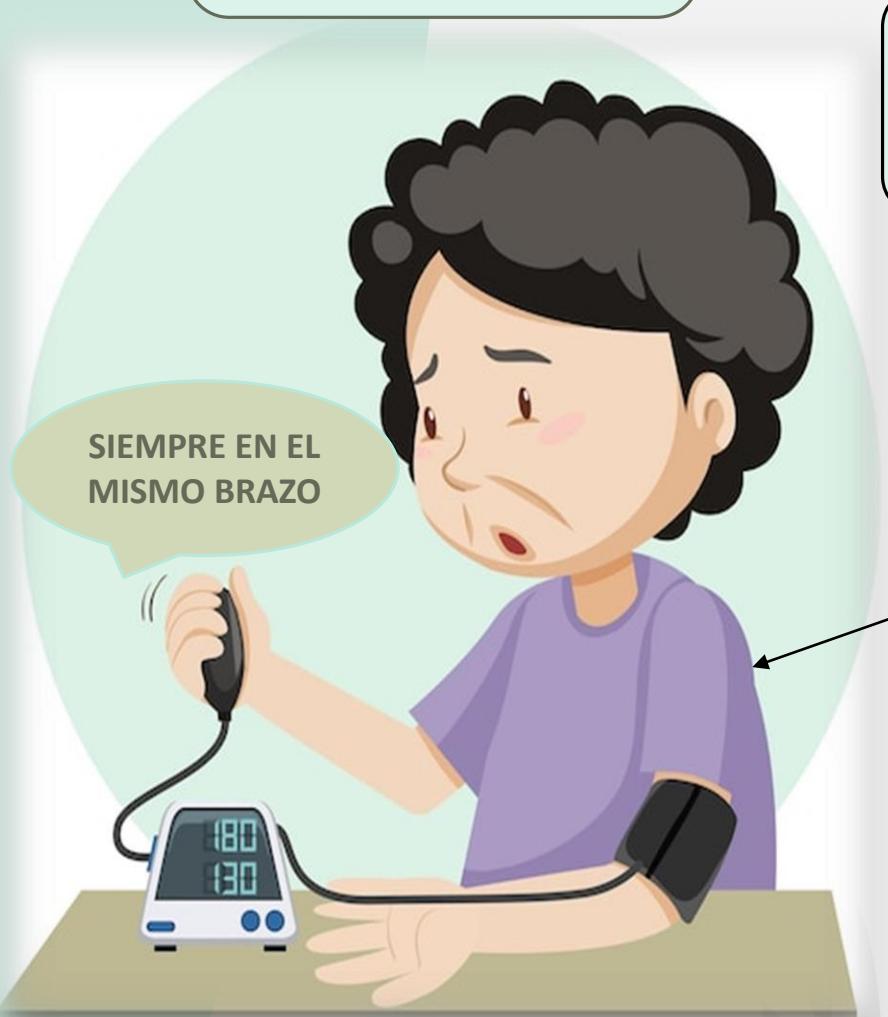
Es más preciso un tensiómetro de brazo que de muñeca

2. MOMENTO ADECUADO Y RELAJADO

Previo descanso de 5 minutos

3. POSICIÓN ADECUADA

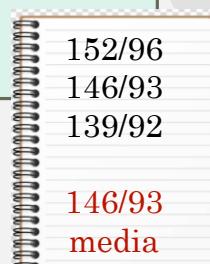
- ❖ Sentado/a, espalda apoyada sobre el respaldo de la silla
- ❖ Brazo sin ropa, apoyado sobre la mesa
- ❖ Piernas sin cruzar
- ❖ Pies apoyados sobre el suelo



SIEMPRE EN EL MISMO BRAZO

5. ANOTAR Y HACER LA MEDIA ARITMÉTICA

Anotar las cifras y hacer la media aritmética



4. REALIZAR VARIAS MEDICIONES

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



- 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)
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				

CARTILLA DE MEDICIONES DE TENSIÓN ARTERIAL

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA		TARDE	
		PAS (máxima)	PAD (mínima))PAS (máxima)	PAD (mínima)
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a medida				
	1 ^a medida				
	2 ^a medida				
	3 ^a 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/weboskoo-oskenf/es/>