

# RECOMENDACIONES PARA LA MEDIDA CORRECTA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Javier Mourín González

Farmacéutico comunitario de As Nogais

## 1º ANTES DE MEDIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA

### LO QUE NO SE DEBE HACER

- Al menos una hora antes de tomar la presión no se debe fumar, tomar café u otras bebidas con cafeína; tampoco se debe tomar alcohol, ingerir una comida abundante ni realizar una actividad física que implique esfuerzo. Todo esto podría elevar la medida de la presión arterial.
- Medir la presión sanguínea si no tenemos tiempo para hacerlo correctamente.

### LO QUE SE DEBE HACER

- ✓ La persona debe estar tranquila, relajada y sin tener prisa. Si es necesario, vaciar la vejiga o el vientre antes de tomar la presión sanguínea.
- ✓ El lugar y el ambiente en los que se va a tomar la presión deben ser lo más tranquilos y cálidos posibles. Exponerse al frío puede elevar la medida de la presión arterial.

## 2º DURANTE LA MEDIDA DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA

### LO QUE NO SE DEBE HACER

- Cruzar las piernas porque puede elevar la medida de la presión arterial.
- Hablar, moverse o ver la televisión porque podrían elevar la medida de la presión arterial.

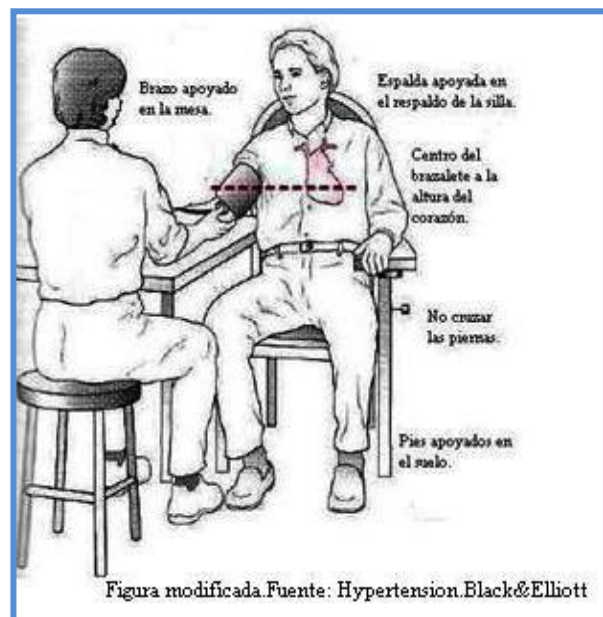
### LO QUE SE DEBE HACER

- ✓ Sentarse cómodamente en una silla con respaldo que sostenga la espalda, con los pies firmes sobre el suelo y colocando el brazo en una mesa que sostenga el brazo.

Si no se apoya la espalda contra el respaldo de la silla, quedando la espalda en posición curva, podría elevar la medida de la presión arterial. Si los pies no están sobre el suelo también podrían elevar la medida de la presión arterial.

- ✓ Comprobar que la ropa no presiona el brazo. Eliminar cualquier prenda, reloj o similar que presione el brazo, ya que pueden dar lugar a medidas erróneas.

Si la ropa aprieta mucho el brazo podría disminuir la medida de la presión sanguínea.



✓ **Reposar y relajarse durante 5 minutos** como paso previo a la primera medición de la presión arterial.

✓ Usar un aparato de medida fiable de muñeca o de brazo (**preferiblemente de brazo**) y seguir las instrucciones para proceder a la medición de la presión arterial.



Medidor de brazo.



Medidor de muñeca.

✓ Cuando se utilice un aparato de medida de brazo se debe usar la cámara inflable (brazalete o manguito) del **tamaño (ancho y largo) apropiado**. Se colocará en el brazo con la palma de la mano hacia arriba, **1-2 cm por encima del flexura del codo**, de forma que **el centro de dicho brazalete esté al nivel del corazón** (si es necesario usar una almohadilla, cojín o similar para elevar el brazo). Si el brazo se coloca por encima del nivel de corazón puede disminuir la medida de la presión arterial. Si el brazo se coloca por debajo del nivel del corazón puede elevar la medida de la presión arterial. Si el brazalete es demasiado corto dará lugar a lecturas altas y si es demasiado largo a lecturas bajas. Si el brazalete es demasiado estrecho dará lugar a lecturas altas y si es demasiado ancho a lecturas bajas.



✓ En caso de que se utilice un aparato de medida de muñeca, el manguito deberá ajustarse en la muñeca, por encima de los huesos de la misma, con el puño abierto y el brazo colocado de forma que la muñequera esté a la altura del corazón. La posición inapropiada del brazo adquiere más importancia cuando se utilizan este tipo de medidores.

- ✓ Realizar 2 ó 3 medidas repetidas de la presión arterial, **dejando 1-2 minutos entre medida y medida**. Si la diferencia entre los valores obtenidos en la primera y segunda medidas es menor de 5 mm Hg en la presión sistólica (máxima) y en la presión diastólica (mínima) se anotarán las dos. Si la diferencia es mayor, se realizará una tercera medición y se anotarán las dos medidas más próximas (generalmente las dos últimas). Por ejemplo, si obtenemos en la primera medida una presión de 165/89 mm Hg, y en la segunda 161/86 mm Hg, anotaremos las dos. Si en la segunda medida obtenemos, por ejemplo, 156/83 mm Hg, realizaremos una tercera medida y anotaremos de las 3 medidas las dos más próximas.
- ✓ El primer día se medirá la presión arterial en ambos brazos, y en caso de que sea más alta en uno de ellos, se seleccionará dicho brazo para las sucesivas mediciones.

### 3º DESPUÉS DE MEDIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA

✓ Las lecturas obtenidas se anotarán en una libreta de seguimiento donde, además de las 2 mediciones antes mencionadas, se reflejará: la fecha y la hora de la medición, el lugar de la medición, el brazo usado en la medición, la frecuencia cardiaca (pulsaciones), si está a tratamiento y, en este caso, si la medición se hizo antes o después de tomar la medicación para la hipertensión. Esta libreta con las anotaciones la llevaremos siempre que vayamos a tomar la presión arterial.

[Hoja de libreta de seguimiento al final del documento](#)

### 4º RECOMENDACIONES FINALES

- ✓ Las mediciones de la presión arterial se deberán realizar por la mañana, antes de tomar la medicación para la hipertensión y de desayunar; y por la noche, antes de acostarse o tomar la medicación para la hipertensión; procurando hacerlas a la misma hora. Las mediciones de la presión arterial se podrían realizar a otras horas del día, pero haciéndolo antes del desayuno y de la cena, podremos tener una idea de los valores de presión arterial a lo largo de las 24 horas del día.
- ✓ Es muy importante anotar todas las medidas de la presión arterial realizadas en cualquier lugar a lo largo de los días, así como cualquier otra observación, con el fin de llevarlas a cada consulta médica.
- ✓ Se considera elevada la presión arterial igual o por encima de 135/85 mm Hg cuando las mediciones se realizan en casa, o igual o por encima de 140/90 mm Hg cuando se realizan en la oficina de farmacia o en la consulta médica.

lugar medición		brazo		
CASA/FARMACIA...		DERECHO O IZQUIERDO		
fecha	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		
13/02/2012	165	89	74	SI NO
08:30	161	86	71	
antes <input checked="" type="checkbox"/> después <input type="checkbox"/> de la medicación.				
lugar medición		brazo		
fecha	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		
antes <input type="checkbox"/> después <input type="checkbox"/> de la medicación.				
lugar medición		brazo		
fecha	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		
antes <input type="checkbox"/> después <input type="checkbox"/> de la medicación.				

Las lecturas obtenidas a lo largo del tiempo, mediante una medición correcta de la presión arterial, anotadas en la libreta de seguimiento, acompañadas de una buena relación con el médico o la médica, constituyen la base fundamental para un buen control de la presión arterial.

Es importante ante cualquier duda que surja consultar con su farmacéutico o farmacéutica, médica o médico, o cualquier profesional de la salud.

lugar medición		brazo		
<b>fecha</b>	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		

antes  después  de la medicación.

lugar medición		brazo		
<b>fecha</b>	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		

antes  después  de la medicación.

lugar medición		brazo		
<b>fecha</b>	presión arterial		FC	trat
hora	PAS	PAD		

antes  después  de la medicación.