



© www.animationfactory.com

¿CÓMO SE DEBE TOMAR LA TENSIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es **variable** a lo largo del día y cambia con las distintas actividades de la vida diaria, por lo que **no se debe alarmar si tiene cifras altas o anormales en un momento dado y no presenta otros síntomas.**

En general se considera que la presión arterial es normal cuando es inferior a **140/90** mmHg (también expresado como **14/9**).

Los factores que pueden hacer que suba la tensión arterial son:

ESTRÉS
BEBIDAS EXCITANTES (CAFÉ, COLA, ETC.)

TABACO
ALCOHOL
ALIMENTOS GRASOS

Para que las cifras de presión arterial obtenidas sean fiables debe tomarse la tensión estando **relajado, cómodamente sentado con la espalda apoyada en la silla y el brazo apoyado a la altura del corazón, sin ropa que lo comprima, con la vejiga de la orina vacía y sin haber comido, ni bebido alcohol, ni haber fumado, ni haber realizado ejercicio 30 minutos antes de la toma.**

AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL



La automedida de la presión arterial en su domicilio mediante **aparatos automáticos** realizada correctamente es útil para conocer el comportamiento real de su tensión y facilita la labor de su médico.

En el mercado y en los medios de comunicación (televisión, prensa, etc.) se ofrece con fines comerciales una gran variedad de aparatos para la automedida de la presión arterial en el domicilio y no todos están recomendados con criterios médicos rigurosos por lo que, **antes de comprar uno, es aconsejable que consulte con su médico.**

Si realiza automedida domiciliaria de la presión arterial, no modifique su tratamiento sin consultar antes con su médico.



¿CÓMO SE TRATA LA HIPERTENSIÓN?

Para disminuir la presión arterial es importante realizar cambios en el estilo de vida →

Su médico de familia y su enfermero le informarán de las recomendaciones dietéticas y de estilo de vida.

En determinados casos es necesario **tomar medicamentos**. Su médico le recomendará cuáles.

Es importante que no olvide tomar la medicación ni la modifique sin la indicación de su médico.

REDUCIR CONSUMO DE SAL

(evitar alimentos enlatados, precocinados, sopas de sobre, pastillas de caldo, embutidos y sal de mesa)

PREPARAR ALIMENTOS A LA PLANCHA / VAPOR

SUSTITUIR LA SAL POR ESPECIAS

USAR ACEITE DE OLIVA

DEJAR DE FUMAR

REDUCIR CONSUMO DE ALCOHOL

HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR (30 MINUTOS X 3 VECES / SEMANA)