

TOMARSE LA TENSIÓN ARTERIAL

UNA GUÍA PARA EL AUTOMONITOREO G9

Si usted sigue un programa de control de hipertensión, sería buena idea aprender a tomarse la tensión arterial Ud. mismo(a). Equipos para medir la tensión se pueden comprar en su tienda de equipos quirúrgicos local. El tipo electrodigital es el más fácil de usar, pero además podría aprender a utilizar el esfigmomanómetro estándar con un estetoscopio aparte. Para obtener los resultados más precisos, asegúrese de que su equipo funcione bien. De vez en cuando compárelo con el esfigmomanómetro de mercurio más preciso del hospital local o del consultorio de su médico. Puede tomarse la tensión en cualquier momento del día, pero no la tome justo después de fumarse un cigarrillo ni de ingerir una bebida con cafeína. Tampoco la tome si tiene la vejiga llena. Tómese la tensión cuando está relajado(a) y cuando ha estado sentado(a) por lo menos 5 minutos. Empiece tomándose la tensión en los dos brazos. Es normal que las lecturas de la tensión tengan hasta 10 puntos de diferencia. Si las lecturas mantienen una similitud constante, puede que su médico le sugiera utilizar el brazo con la lectura más alta. Pregúntele a su médico a qué niveles debe estar su tensión y qué debe hacer si la tensión le sube o baja demasiado. Aquí hay otras pautas:

- 1** Siéntese y extienda su brazo cómodamente sobre una mesa. Cuando utilice un equipo digital, fíjese en la hoja de instrucciones del equipo sobre cómo posicionar el brazo para aumentar la probabilidad de obtener una lectura más precisa.
- 2** Ponga el brazalete en la parte superior del brazo desnudo. El brazalete debe estar ajustado. Debe de envolverse con facilidad alrededor de la parte superior del brazo, incluso permitiendo algo de traslapo. La orilla del brazalete debe estar casi una pulgada más arriba del interior del codo, con el centro de la bolsa (de goma) sobre la arteria braquial. (Localice la arteria braquial presionando suavemente con el índice y el dedo mayor en el área, así buscando el pulso.) Se diseñan brazaletes especiales para la gente que tiene grande la parte superior del brazo. Una lectura incorrecta saldría si se utilizara un brazalete de tamaño normal en el brazo de una persona obesa.



- 3** Infle el brazalete hasta 180 o hasta el número indicado en las instrucciones. Después de que se haya inflado y desinflado, los números aparecerán en una pantalla digital. Éstos son los números que Ud. apuntará. Apunte la fecha, la hora y la lectura de la tensión, con el número más alto arriba y el número más bajo abajo. Véase el ejemplo abajo.

Date	Time	BP	Comments
1/4/98	10:00 a.m.	150/90	
1/5/98	12:00 noon	132/64	st
1/6/99	10:30 a.m.	120/60	

- 4** Si utiliza un estetoscopio estándar, puede que sea necesario que alguien le ayude. Ponga los auriculares en los oídos y el diafragma sobre el centro del interior del codo en el lugar dónde se sentía pulsar la arteria braquial – justo debajo de la orilla del brazalete. Apriete la pera para inflar el brazalete rápidamente hasta 180 (o hasta 20 puntos más alto de la última lectura). Después, lenta y cuidadosamente, abra la válvula (localizada al lado de la pera) para dejar salir el aire.

Escuche bien. Fíjese en el número cuando oiga un sonido por primera vez y en el número cuando oiga un sonido por última vez. Apunte estos dos números según el modelo arriba (Véase el ejemplo).

Estetoscopio →



Nota: El número más alto representa la **tensión sistólica**; la tensión ejercida sobre las paredes arteriales cuando el corazón está en la fase de contracción. El número más bajo representa la **tensión diastólica**; la tensión ejercida en las paredes arteriales cuando el corazón está en la fase de descanso. La tensión se considera normal si la tensión sistólica está a menos de 140 y la tensión diastólica está a menos de 90. Cuando el número más bajo sube a más de 90 y no baja después de varias lecturas, se considera que Ud. padece de la hipertensión. Para información sobre la hipertensión consulte www.nhlbi.nih.gov.

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org