

Protege tus arterias, controla tu presión arterial



- La **hipertensión arterial (HTA)** es una enfermedad que, habitualmente, cursa sin síntomas (“asesina silenciosa”) y que afecta a una de cada tres mujeres y casi la mitad de los varones adultos.
- La HTA no está controlada (Presión Arterial > 135/85mmHg en el domicilio) en más del 50% de los pacientes Hipertensos.
- Si no se controla su HTA, sus **arterias** y **órganos importantes** como el cerebro, el corazón, los riñones o la retina, pueden verse dañados.
- Si la PA supera los 135/85mmHg, las arterias se van engrosando y dilatando y se pueden romper.
- Una HTA no controlada aumenta el riesgo de **eventos vasculares** y **muerte**.
- Conocer los valores de su Presión Arterial es prioritario para controlar su HTA y **tratarla correctamente** con modificaciones del estilo de vida y los fármacos adecuados.
- ¿Cómo debo tener mi PA? Siempre una PA menor de **135/85mmHg**.



Cerebro	Retina	Corazón	Riñón	Arterias
<ul style="list-style-type: none"> • Ictus • Demencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceguera 	<ul style="list-style-type: none"> • Infarto • Insuficiencia cardiaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad renal crónica • Diálisis 	<ul style="list-style-type: none"> • Isquemia crónica

¿Que cifras de presión arterial tengo que tener?

Cuando me tomo la presión con mi aparato, mi presión debe ser menor a **135/85mmHg**.



¿Cómo apunto mi presión arterial?

Anote sus valores varias veces en semana, con 2 o 3 tomas antes de desayunar y 2 o 3 antes de cenar.

Día 1	Mañana		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

Día 1	Noche		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

Día 2	Mañana		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

Día 2	Noche		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

Día 3	Mañana		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

Día 3	Noche		
	1ª Toma	2ª Toma	3ª Toma
Máxima			
Mínima			
Pulso			

¿Cómo me debo tomar la presión arterial?

1. Aparato automático validado con manguito para el brazo (www.stridebp.org)
2. Estancia tranquila y temperatura agradable.
3. No comer, fumar, realizar ejercicio físico ni consumir cafeína 30 minutos antes de la medición.
4. Manguito de talla adecuada colocado en el brazo desnudo.
5. Espalda apoyada.
6. Brazo desnudo y antebrazo apoyado libremente.
7. El manguito debe colocarse al nivel del corazón.
8. Piernas sin cruzar y pies apoyados por completo en el suelo.
9. Empezar las mediciones después de una pausa de 3-5 minutos. Mediciones clínicas: 3 mediciones con 1 minuto de separación, calcular la media de las últimas 2 mediciones.
10. Mediciones en casa: 2 mediciones con 1 minuto de separación, apuntar los resultados de ambas.
11. No hablar durante ni entre las mediciones.

