

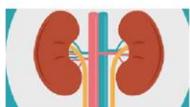
¡¡ PROTEGE TUS ARTERIAS... ...CONTROLA TU TENSION ARTERIAL !!

LA HIPERTENSIÓN ES CRÓNICA Y SILENCIOSA.... DAÑA TUS ARTERIAS Y ORGANOS POR DENTRO SIN QUE TE DE NINGÚN SÍNTOMA POR ESO ES MUY IMPORTANTE MEDIRSE LA TENSION ARTERIAL Y SABER QUE VALORES TIENES DE TENSION

**SABES QUÉ PUEDE PASAR
SI TU TENSION ARTERIAL
NO SE TRATA Y SE CONTROLA**



CEGUERA



FALLO RENAL
HEMODIÁLISIS



DERRAME
CEREBRAL



INFARTO DE
MIOCARDIO



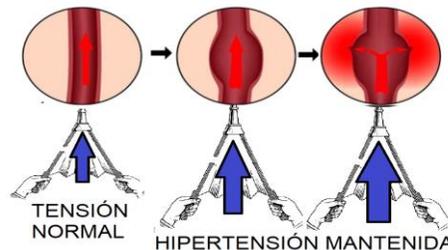
MUERTE

La presión arterial alta, o hipertensión, es un problema de salud importante y muy común en la población. Habitualmente la hipertensión no causa ningún síntoma, por eso se la conoce como "la asesina silenciosa". Además, aunque la hipertensión afecta a casi la mitad de los adultos, es posible que muchos ni siquiera sepan que son hipertensos. Si la hipertensión no se controla con cambios en el estilo de vida y medicamentos, puede provocar problemas graves de salud, como enfermedades cardiovasculares (infartos, derrames cerebrales...), demencia vascular, ceguera o enfermedades de los riñones, incluso llevar a la diálisis o provocar la muerte.

¿QUÉ VALORES DEBO TENER DE TENSION ARTERIAL?

MENOS DE 140/90

Si la tensión arterial supera esos límites las arterias se van dañando... se van engrosando y dilatando..... y pueden terminar rompiéndose.....



¿COMO ME TENGO QUE TOMAR LA TENSION?

1. No hablar durante ni entre las mediciones
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. 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. Empezar las mediciones después de una pausa de 3-5 minutos

¿DÓNDE Y CÓMO LO APUNTO?

Usa una Hoja de Registro de Tensión Arterial como ésta. Antes de ir al Médico anota tu tensión durante 3 a 7 días consecutivos, y con 2 o 3 tomas antes de desayunar y 2 o 3 antes de cenar.

DÍA 1	MAÑANA		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 1	NOCHE		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 2	MAÑANA		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 2	NOCHE		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 3	MAÑANA		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 3	NOCHE		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 4	MAÑANA		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			

DÍA 4	NOCHE		
	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
MAXIMA			
MINIMA			
PULSO			