

¿Qué es la presión arterial?

LMCV - 04 - 2015

¿Qué es la presión arterial?

La Presión arterial es la medida de la presión que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias como consecuencia del bombeo del corazón y la contracción de las paredes arteriales.

Al contraerse el corazón, esta presión arterial es la tensión arterial **sistólica** (también llamada alta o máxima). Cuando se relaja (para que entre sangre de nuevo en sus cavidades), la presión arterial es la tensión arterial **diastólica** (también llamada baja o mínima).

La presión arterial normal varía según la edad y el momento concreto del día en que se mide. Por ello, es recomendable realizar una serie regular de mediciones para saber los niveles medios de tensión arterial

Se deben tomar presión arterial por al menos 5 a 7 días diferentes, y en condiciones de reposo.

Los niveles aconsejados de una tensión normal son intentar no superar los 120 a 135 mmHg para la máxima o sistólica, y 70 a 80 mmHg para la mínima o diastólica, pero para considerar que una persona mayor a 18 años es hipertensa como enfermedad, deberá tener una tensión máxima mayor de 140, o una mínima mayor de 90, en cada una de las tomas mencionadas.

Cómo tomarse la Presión Arterial (P.A.)

Si sufres hipertensión arterial (HTA), una parte necesaria del tratamiento es monitorizar la PA, lo que puede hacerse en casa, por medio de aparatos llamados esfigmomanómetros.

Hay esfigmomanómetros de muchos tipos, pero en general todos incluyen una vejiga de goma hinchable incluida en un manguito de tela, y un sistema de medición de presión conectado a este manguito, sea con una columna de mercurio o con un sistema de diafragma metálico. Los esfigmomanómetros se complementan con un estetoscopio normal, que puede estar incluido en el aparato o ser un elemento aparte, este sirve para

¿Qué es la presión arterial?

LMCV - 04 - 2015

escuchar los diferentes latidos del corazón. Lo ideal es que si no hay alguna persona que lo sepa usar, adquirir un esfigmomanómetro digital o electrónico.

Para tomarse la tensión, siéntate tranquilamente 5 minutos, sin haber fumado ni tomado café y con la vejiga vacía:

- Pon el brazo izquierdo si es diestro y viceversa a la altura del corazón, apoyándolo en una mesa o el brazo del sillón.
- Pon el manguito alrededor del brazo desnudo, entre el hombro y el codo.
- Coloca la campana del estetoscopio en la flexura del codo, justo por debajo del manguito del esfigmomanómetro.
- Bombea e la pera con rapidez hasta que la presión alcance 30 mm Hg más de la máxima esperada.
- Desinfla el manguito lentamente, haciendo que la presión disminuya 2 a 3 mm Hg por segundo. Escuche el sonido del pulso a medida que cae la presión. Cuando el latido se hace audible, anote la presión, que es la Tensión Arterial máxima o sistólica. Siga desinflando. Cuando el latido deja de oírse, anote de nuevo la presión, que es la Tensión Arterial mínima o diastólica.
- Repite el proceso al menos una vez más para comprobar las lecturas.

Si no dispone de ninguno de estos equipos, se recomienda que solicite la toma de presión arterial en alguna farmacia cercana o a su médico o enfermera del trabajo, anotar las cifras de cada día y así al finalizar los 7 días de control poder mostrarlo a su médico de cabecera.

Usted es el principal controlador y vigilante de su presión arterial.

Consulte a su médico para más información