



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



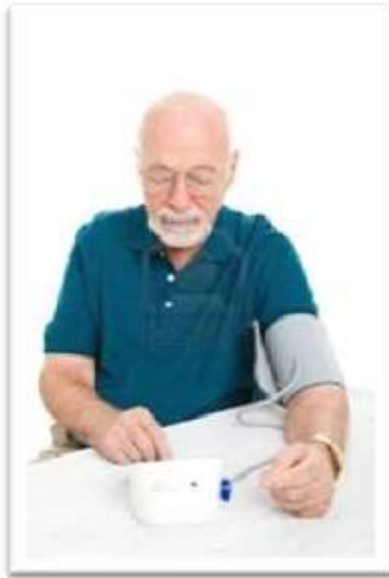
EL AUTOCONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

EL AUTOCONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL



El propio control de la presión arterial en casa puede tener diferentes utilidades.

Puede ponerle de manifiesto a usted y a su doctor, cambios en los valores durante el día.

Las mediciones, en el caso que usted padezca hipertensión arterial, pueden informar de la respuesta a la medicación que se le haya indicado.

Es un elemento más del control de su Salud que puede alertarlo de cambios que de otra forma son difíciles de advertir, ya que a menudo la presión arterial elevada no da síntomas ostensibles.

¿Qué tipo de equipo debo utilizar?

Para el control domiciliario de la presión arterial (PA), suelen ser útiles los monitores aneroides o digitales. La forma más sencilla de chequear su precisión, es llevarlo al consultorio cuando visite al médico y realizar una medida de comparación con el equipo del doctor.

Los equipos que miden la PA en la muñeca o el dedo no suelen ser muy precisos, por lo que al momento de elegir, decídase por aquellos que realizan la medición en el brazo.

Fíjese que el manguito del equipo se adapte correctamente al perímetro de su brazo.

¿Qué debo tener en cuenta antes de medirme la PA?

La medición más precisa se obtendrá si usted no ha comido, bebido alcohol o fumado en los 30 minutos previos. También debiera vaciar su vejiga antes del control.

Descanse por unos 5 minutos, sin hablar y en una posición confortable (sentado, sin cruzar las piernas y con su espalda apoyada sobre un respaldo).

Coloque su brazo sobre una mesa, buscando que el mismo quede a la altura de su corazón. Ajuste el manguito directamente sobre el brazo (desnudo); el ajuste correcto del manguito es el que permite deslizar un dedo por debajo de él.

El borde inferior del manguito debe estar unos 3 cm por encima del pliegue del codo.

¿Cómo utilizo un monitor aneroides?

Una vez que haya puesto el manguito alrededor del brazo, colóquese el estetoscopio en sus oídos, mientras apoya el disco del mismo sobre el sector interno del pliegue del codo, sosteniéndolo con una ligera presión.

Bombear la perilla de goma del equipo e infle rápidamente el manguito hasta que la aguja en el lector esté 30 o 40 mm de Hg por encima de su valor habitual de PA.

Inflar lentamente el manguito puede dar lugar a falsas lecturas.

Suavemente afloje la válvula y deje salir lentamente el aire del manguito (2 a 3 mm por segundo). En un determinado momento comenzará a escuchar sus latidos cardiacos a través del estetoscopio. Está atento para escuchar el primero de esos latidos y observar en el dial del equipo qué número marca la aguja del mismo: esa será su PA sistólica.



Permita que el manguito continúe desinflándose y en un determinado momento, dejará de escuchar sus latidos cardiacos; observe el valor correspondiente de la aguja en el dial: esa es su PA diastólica.

Si quiere repetir la medición para cerciorarse, debe esperar unos 2-3 minutos antes de volver a inflar el manguito.

Registre en su agenda los valores obtenidos (no redondee los valores), anotando en primer término los valores de PA sistólica, y luego los de PA diastólica (por ejemplo: 120/80).

¿Cómo debo utilizar un monitor digital?

Coloque el manguito en su brazo, y luego encienda el equipo.

En los equipos automáticos, el manguito comienza a inflarse sólo al pulsar el botón indicado; luego comenzará a desinflarse lentamente, reduciendo la presión del manguito sobre el brazo.

Al final este proceso aparecerá en el display la lectura de su PA sistólica y diastólica.

Anote los valores obtenidos.

¿Mi PA puede variar en distintos momentos del día?

Es normal que la PA tenga variaciones bajo diferentes circunstancias; por ejemplo:

- suele ser más alta cuando usted está trabajando
- suele ser algo más baja cuando usted está en su casa
- los valores más bajos de PA suelen producirse cuando está durmiendo
- sube rápidamente cuando usted se despierta
- muchas personas suelen ponerse nerviosas cuando se les mide la PA en el consultorio médico y presentan valores superiores a los habituales (“síndrome de la túnica blanca”).

Por estos motivos, el control de la PA en casa suele ser útil, y lo recomendable es realizarlo siempre a la misma hora y en iguales circunstancias.

Recuerde que la hipertensión arterial no suele dar síntomas y para detectarla sólo basta con la simple medición de la PA. El 30% de la población uruguaya es hipertensa, y de ese total un 30% no lo sabe (no se ha medido su PA).

****El contenido que aquí se brinda, tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***