

ALGO TAN SIMPLE COMO TOMARSE LA PRESIÓN PUEDE SALVARLE LA VIDA

#checkyourpressure



Como medir a pressão arterial manualmente Na MMM





**15 minutos antes de que se le tome la presión,
la persona no puede...**

FUMAR



TOMAR ALCOHOL



TOMAR BEBIDAS CON CAFEÍNA*

* Esto incluye las bebidas de cola y otras bebidas gaseosas como el Red Bull, así como también el té y el café.



La postura de la persona es importante.
Tiene que estar sentada en una silla con la espalda apoyada.



El codo tiene que estar sobre la mesa, con el brazo apoyado, a la altura del corazón. Se puede utilizar cualquier brazo, pero es mejor el izquierdo.



El participante no puede tener las piernas colgando, ni cruzadas; las piernas van apoyadas en el piso.



La longitud de la bolsa inflable del aparato debe cubrir el 80% de la circunferencia del brazo.

Las personas más grandes y musculosas, con brazos más gruesos, necesitan una bolsa inflable más grande.



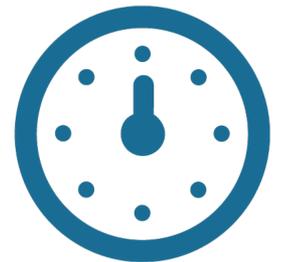
Coloque el borde inferior del manguito una pulgada (2,5 cm) por encima del doblés interno del codo. Cierre el manguito y luego pegue el velcro.

Por favor note: as mangas devem estar enroladas - mas não apertadas.



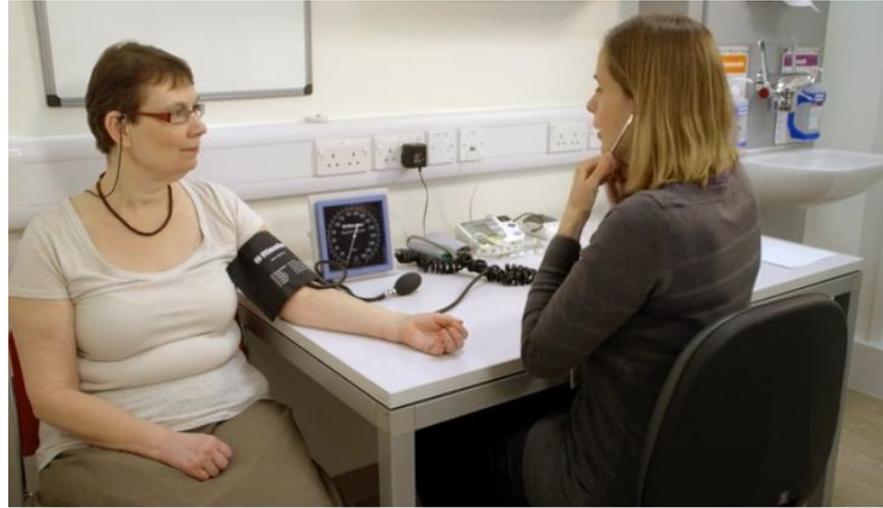
Ahora deje que la persona descanse 5 MINUTOS con el manguito puesto en el brazo antes de tomar la primera medición.

No le hable, ni deje que hable con nadie más o se mueva de la silla.





Si va a utilizar un tensiómetro (esfigmomanómetro) convencional con un estetoscopio, primero le debe tomar el ritmo cardíaco al participante. Búsquele el pulso en la muñeca, cuente la cantidad de pulsaciones por minuto y anótelas en la aplicación MMM o el documento que proporcionamos.



A continuación, se toma la presión arterial: es conveniente no hablar durante este proceso.

Primero, póngase las olivas del estetoscopio en las orejas...



Apoye la campana sobre la arteria humeral ubicada en el interior del pliegue del codo de la persona.

Escuche el latido constante de la arteria humeral.



Ajuste el tornillo del lateral de la pera de goma...



Apriete la pera...



A medida que entra aire en la pera, el manguito se va expandiendo.



Infle el manguito con la pera hasta que se corte el flujo sanguíneo de la arteria humeral.

Se dará cuenta de que se cortó porque ya no escuchará nada por las olivas del estetoscopio.



Aumente la presión del manguito 30 milímetros de mercurio POR ENCIMA del punto en que el flujo sanguíneo no pasa más por el manguito.

Esto sucede cuando:

No se escuchan más pulsaciones por el estetoscopio o no se siente más el pulso en la muñeca.



Afloje la válvula de la pera para disminuir la presión...



La presión debe disminuir a una velocidad de dos milímetros por segundo.



Cuando la presión disminuye al punto en que la sangre empieza a pasar otra vez por la arteria humeral, el número que marca el dial o la columna de mercurio cuando se escucha el primer sonido por el estetoscopio corresponde a:



la presión arterial **SISTÓLICA.**

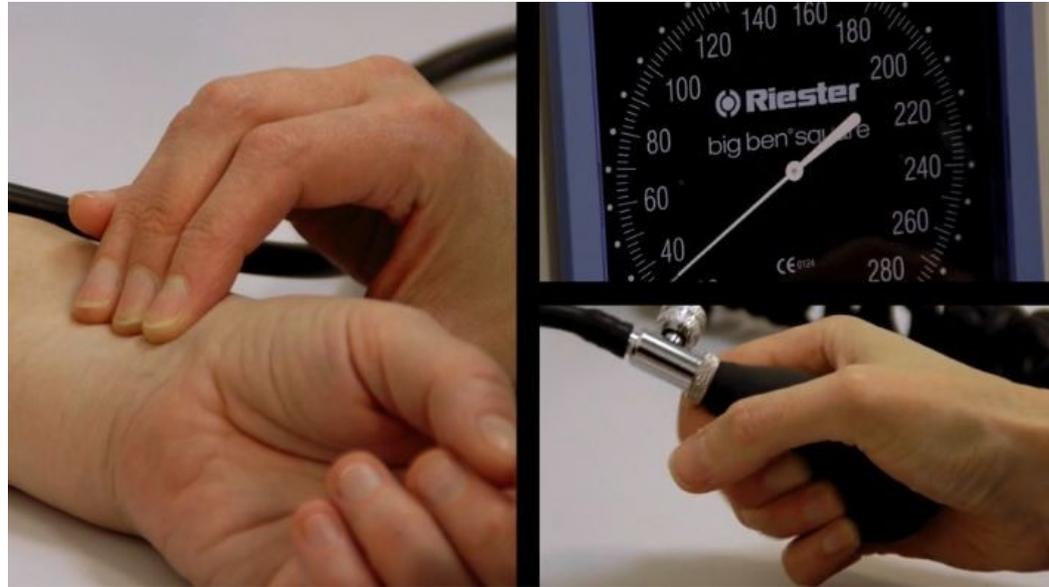


Cuando la presión disminuye aun más al punto en que no se oye ningún sonido en el estetoscopio, el número que marca el dial o la columna de mercurio corresponde a la presión arterial **DIASTÓLICA**.



Anote los resultados de la presión sistólica y diastólica, y del ritmo cardíaco en la aplicación MMM.

Si no tiene acceso a la aplicación, complete el documento que proporcionamos. Puede completarlo en una laptop o tablet sin conexión o utilizar una copia en papel del documento.

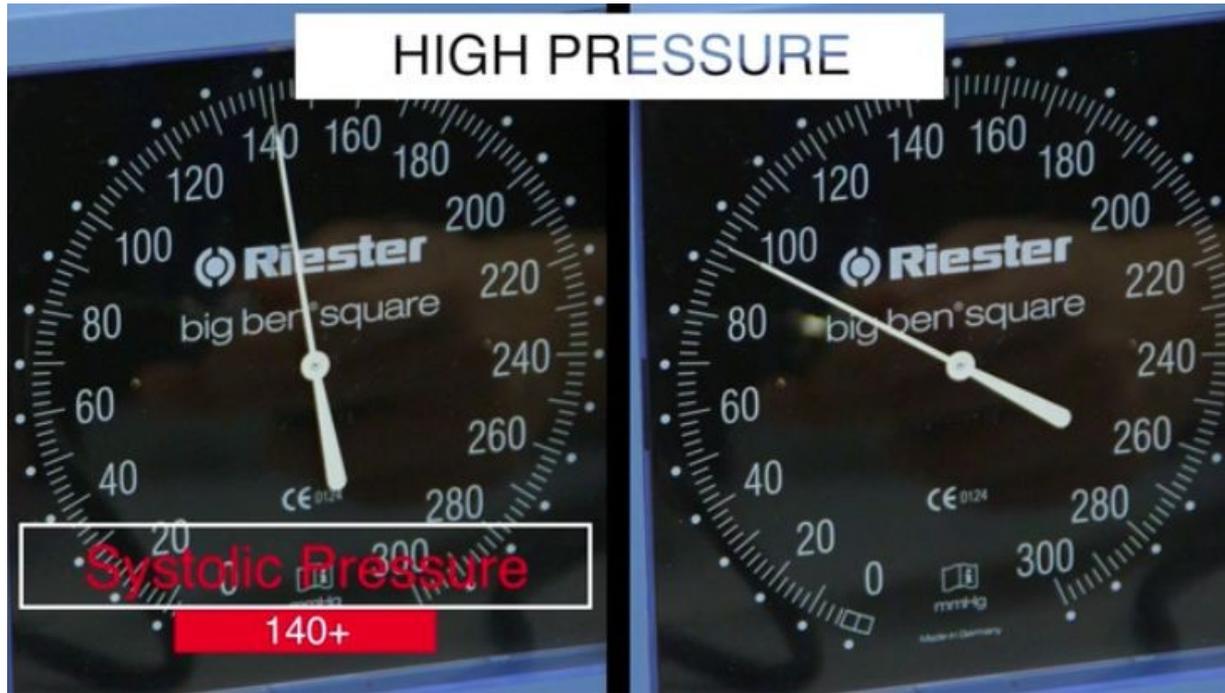


Tome dos mediciones más de la presión arterial y el ritmo cardíaco y registre los resultados en la aplicación MMM o el documento.

La persona debe quedarse sentada sin moverse durante 1 minuto entre la primera y la segunda medición, y entre la segunda y la tercera medición.



Después de terminar con las tres mediciones y registrar los resultados en la aplicación o el documento que proporcionamos, quítele el manguito al participante para completar el proceso.



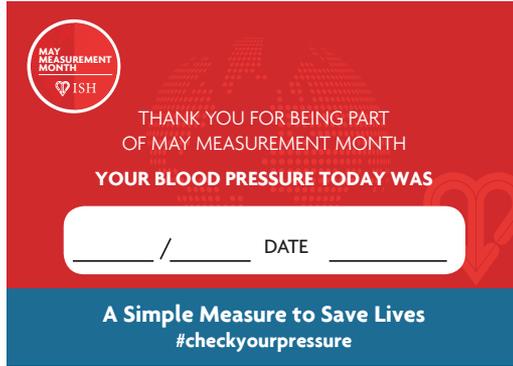
Si el promedio de los tres resultados de presión arterial **SISTÓLICA es de 140 o superior**, la persona tiene presión arterial alta (hipertensión).



Si el promedio de los tres resultados de presión arterial **DIÁSTOLICA es de 90 o mayor**, la persona tiene presión arterial alta (hipertensión).

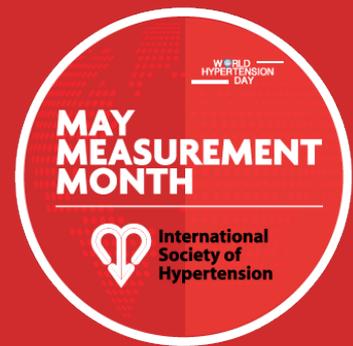


Si la persona tiene hipertensión, entréguele una copia de Los 10 consejos claves del MMM y explíquele qué significan los resultados que obtuvo con ayuda de la hoja informativa sobre hipertensión.



Este paso es optativo y depende del material del MMM con el que cuente en el centro de medición...

Puede anotar los resultados en la tarjeta de resultados del MMM y dársela al participante para que se los lleve al médico cuando lo vea.



ALGO TAN SIMPLE COMO TOMARSE LA PRESIÓN PUEDE SALVARLE LA VIDA

#checkyourpressure



gracias

International Society of Hypertension, c/o The Conference Collective, 8 Waldegrave Rd, Teddington, TW11 8HT, UK