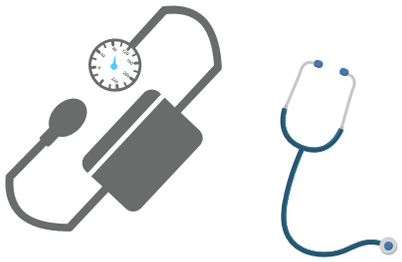
CLÍNICA DE MARLY
Cuida su Salud

FORMA CORRECTA DE TOMAR LA TENSIÓN ARTERIAL

Para la correcta toma de la tensión arterial, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Adquiera un tensiómetro digital o manual, usted también puede asistir a un sitio que cumpla con una toma de tensión arterial confiable.
- El tensiómetro debe de estar correctamente calibrado, ya que el uso y el paso del tiempo reducen su fiabilidad.
- El brazalete del tensiómetro debe estar ajustado y en la mitad del brazo. Asegúrese que el maguito no se suelte en la toma.
- Debe estar sentado en una silla cómoda, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla sin cruzar las piernas y con el brazo en reposo (apoyado sobre una mesa).
- Tómese la tensión arterial tras cinco minutos de reposo, no hable ni mueva el brazo mientras realice la medición.
- Anote las cifras de presión arterial, así como la fecha y la hora de la medición. No redondee las cifras, anote tal cual le dio en el aparato.



Si la paciente está embarazada, adicionalmente haga lo siguiente:

- Tome la tensión arterial una vez al día a partir de semana 20 de gestación.
- Tome la tensión arterial dependiendo de la indicación médica.

Signos de alarmas

Para el paciente adulto:

1

Si presenta:

- Cefalea intensa.
- Desmayo.
- Sudoración.
- Dolor en el pecho.
- Cifras de tensión arterial sistólica mayor a 180 (sistólica) o menor a 90 (diastólica).

* Debe consultar a su médico tratante y/o asistir al servicio de urgencias.

Para la paciente embarazada:

2

- Si la tensión arterial es mayor o igual a 130 (sistólica)/85 (diastólica), al menos en 2 ocasiones separadas por al menos 4 horas.
- Si la tensión arterial es mayor o igual a 140/90 en una sola toma; deberá asistir al servicio de urgencias.
- Si usted presenta dolor de cabeza, ve luces, escucha pitos, le duele la boca del estómago o presenta edema en las extremidades, avísele a su médico tratante.