

¿Cómo debo medir la presión arterial?

La presión arterial, representa las fases de contracción y relajación del corazón en un ciclo completo; las presiones sistólica / diastólica, representan la máxima y mínima presión dentro de los ventrículos en cada latido cardíaco, la presión sistólica es la que se alcanza durante el la máxima contracción y la presión diastólica durante la máxima relajación y se expresan en milímetros de mercurio (mmHg).

Los valores normal, elevada, hipertensión grado 1, 2 y Crisis Hipertensiva, se muestran en la **tabla 1**.

Las nuevas guías para el registro de la presión arterial

La definición de lo que se considera presión arterial alta, se ha ajustado.

Ésto es lo que necesitas saber:

Categorías de Presión Arterial:



Categoría de Presión Arterial	Sistólica mmHg (valor superior)		Diastólica mmHg (valor inferior)
NORMAL	menos de 120	Y	menos de 80
ELEVADA	120-129	Y	menos de 80
HIPERTENSIÓN GRADO 1	130-139	O	80-89
HIPERTENSIÓN GRADO 2	140 o mayor	O	90 o mayor
CRISIS HIPERTENSIVA (Consulte a su médico de inmediato)	mayor de 180	Y/O	mayor de 120

Publicado abril 2018: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/reading-the-new-blood-pressure-guidelines>

La presión arterial **debe medirse** en las mismas condiciones en cada persona, para obtener una medición precisa y reproducible, se requieren las siguientes condiciones:

1. La persona debe estar cómodamente sentada, con los pies sobre el suelo y el brazo derecho sobre una mesa en cuya superficie, la persona puede descansar su brazo.
2. El brazalete del baumanómetro, se coloca en el brazo derecho y la persona debe permanecer sentada en reposo durante 5 minutos.
3. Se registran y se anotan la presión sistólica y la diastólica, la persona permanece sentada con el baumanómetro en el brazo durante un minuto y se vuelve a tomar la presión; el promedio de las presiones sistólicas y diastólicas, es la **cifra más confiable** de la presión arterial.

Pequeña contribución de MiRecetaDigital.com a la salud y bienestar de las personas.

Comentarios: contacto@mirecetadigital.com