



# Cómo tomar mediciones de la presión arterial manuales para el MMM17



**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.**

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

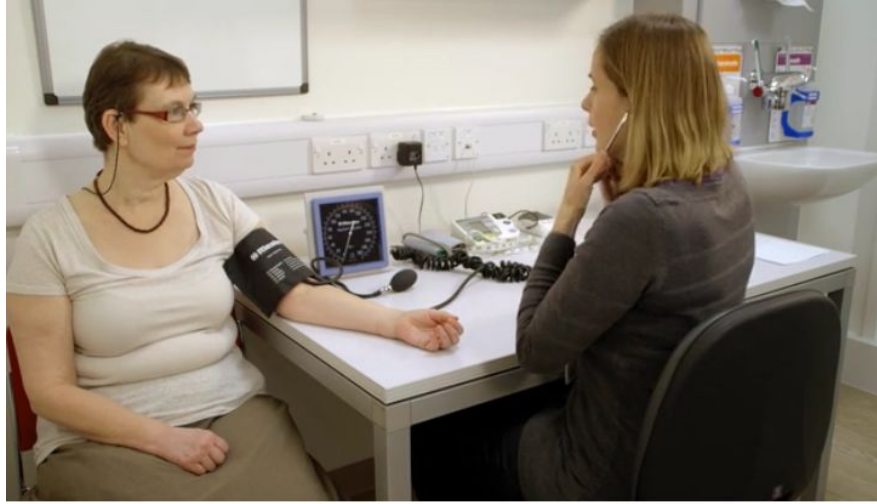
**No le hable, ni deje que hable con nadie más o se mueva de la silla.**





**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.**

**Para descargarlos, diríjase a [www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com).**



**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:**



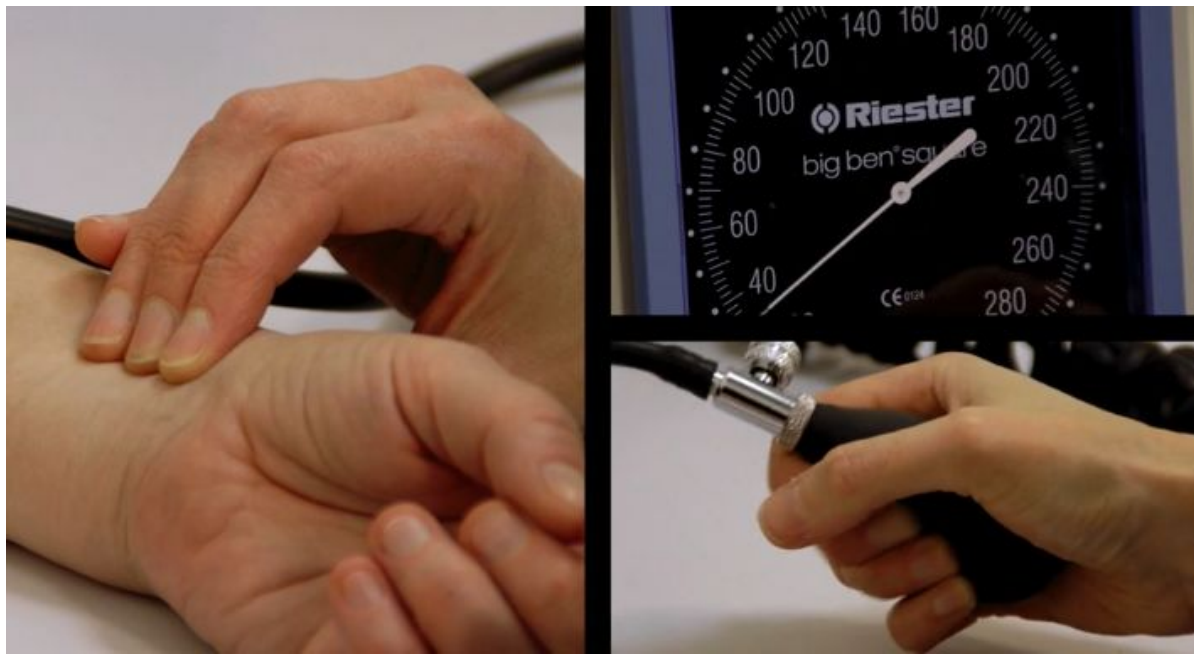
**la presión arterial DIASTÓLICA.**



**Anote los resultados de la presión sistólica y diastólica, y del ritmo cardíaco en la aplicación MMM17.**

**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.**

**Para descargar la aplicación y el documento, diríjase a [www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com).**



**Tome dos mediciones más de la presión arterial y el ritmo cardíaco y registre los resultados en la aplicación MMM17 o el documento que proporcionamos.**

**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 MMM17 y explíquelo qué significan los resultados que obtuvo con ayuda de la hoja informativa sobre hipertensión.**

**Este paso es optativo y depende del material del MMM17 con el que cuente en el centro de medición...**

**Puede anotar los resultados en la tarjeta de resultados del MMM17 y dársela al participante para que se los lleve al médico cuando lo vea.**



[www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com)

Sociedad Internacional de Hipertensión, 8 Waldegrave Rd, Teddington, TW11 8HT, UK