Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

PRACTICA SALUDABLE – ENSEÑANZA DE LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL

ESTRATEGIA: "Formando facilitadores en Salud“

LINEA: NO TRANSMISIBLES

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Método de uso

Se recomienda descansar y relajarse durante 3-5 minutos en un ambiente tranquilo antes de medir para garantizar una medición más precisa.



Asegúrese de que la flecha y la tubería bajen primero



Asegúrese de que el extremo inferior del manguito esté a 2-3 cm de la articulación del codo.



La tubería debe colocarse en el medio del brazo.



No lo apriete demasiado ni doble el tubo.



Coloque los brazos planos sobre la mesa con las palmas hacia arriba y el cuerpo derecho. El centro del brazalete debe colocarse a la misma altura que la posición de su corazón. Tenga en cuenta que el tubo de aire en el manguito no está torcido ni tiene descuento.

¿COMO LEER UN **TENSIOMENTRO DIGITAL?**

Es el número más alto en una lectura de presión arterial. Representa la presión cuando el corazón se contrae y bombea sangre.

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA

Normal: 90-120 mmHg.



Es el número de veces que el corazón late por minuto.

PULSO

Normal: 60-100 latidos por minuto.

Es el número más bajo. Mide la presión cuando el corazón está en reposo entre latidos.

PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA

Normal: 60-80 mmHg.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hipertensión: Presión Arterial sistólica ≥ 140mmHg y/o diastólica ≥90mmHg, confirmada en mínimo 2 mediciones en ocasiones diferentes o usuario en tratamiento antihipertensivo.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿COMO SON LOS CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DEL TENSIÓMETRO DIGITAL Y DEMÁS EQUIPOS PARA LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS?

Hospital San José De Aguadas E.S.E.
HSJ

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR

Hospital San José De Aguadas E.S.E.