

TENSIÓN ARTERIAL EN CASA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

-
www.farmazia-arrazola.eus

Recomendaciones

- Tómate la tensión arterial en reposo, después de haber descansado durante al menos 5 minutos.
- Siéntate en una silla con respaldo y apoya los dos pies sin cruzar en el suelo. Coloca el brazo en una superficie para que quede a la altura del corazón.
- Ajusta el manguito del tensiómetro 1-2 cm por encima del codo. Presiona el botón de inicio y espera a que el tensiómetro realice la medición. No hables ni te muevas durante la medición.
- Es recomendable que te tomes la tensión en diferentes momentos del día, ya que la tensión arterial varía durante el día.
- La tensión arterial en adultos no debe superar 140/90 mmHg, aunque estos valores pueden variar según la edad, el sexo y las patologías que tenga cada uno.
- La presión arterial elevada o hipertensión arterial es una condición que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud graves. Si obtienes mediciones elevadas de tensión arterial, acude a la farmacia o al centro de salud para verificar los valores y evaluar la situación.
- La hipotensión arterial, también hay que controlarla, aunque no suele ser tan habitual.
- Es importante que el tensiómetro que se utilice para las mediciones tenga certificado de calidad y esté validado. Puedes consultarlo en:
<https://www.stridebp.org/home-pdf/>

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*