

17 DE MAYO

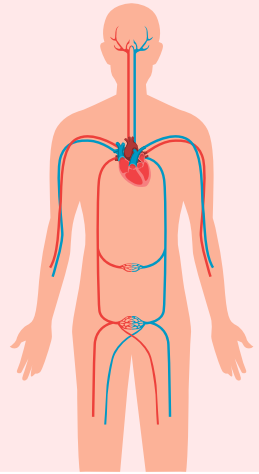


DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

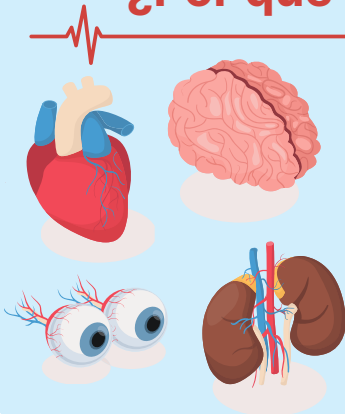


¿Qué es la presión arterial?

El corazón bombea sangre a cada parte del cuerpo a través de las arterias. A medida que la sangre se mueve, se genera la presión arterial. Esta presión es vital para transportar sangre a los órganos del cuerpo. Los valores ideales son una presión arterial máxima (sistólica) de ≤ 120 mm Hg y una presión arterial mínima (diastólica) de ≤ 80 mm Hg.



¿Por qué es importante la presión arterial?



La hipertensión es la principal causa de muerte y puede dañar órganos vitales como el cerebro, los riñones, el corazón y los ojos. Las complicaciones incluyen infartos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, demencia y ceguera, entre otros. Monitorear la presión arterial es esencial para prevenir daños en los órganos y detectar problemas a tiempo.

¿Cómo medir su presión arterial?

El farmacéutico juega un papel crucial en la detección y seguimiento de la presión arterial alta. Puede medir la presión sanguínea, asesorar sobre cambios de estilo de vida y evaluar otros factores de riesgo. Identificar la presión arterial alta temprano ayuda a prevenir complicaciones graves.



17 DE MAYO



DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿Qué hacer para controlar factores de riesgo?

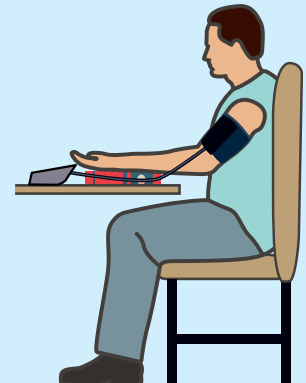


Para controlar la presión arterial, es importante adoptar hábitos saludables. Estos incluyen perder peso, limitar la ingesta de sal y grasas, reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar. Además, es crucial realizar actividad física regular y aumentar el consumo de frutas y verduras.

Consejos para medir la presión arterial correctamente



Antes de medir la presión arterial, asegúrese de estar en un ambiente tranquilo y seguir el protocolo adecuado. Evite hablar, apoye el brazo a la altura del corazón, use el tamaño de manguito correcto y mantenga la vejiga vacía. Estos pasos garantizan mediciones precisas.



Hoja de registro de la tensión arterial en domicilio



Utilice la siguiente página para registrar su presión arterial. Anote las fechas, horas y resultados de las mediciones. Esto ayudará a su médico o farmacéutico a monitorear su salud y ajustar el tratamiento según sea necesario.

DÍA 1

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 2

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 3

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 4

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 5

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 6

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				

DÍA 7

	MAÑANA HORA:		TARDE/NOCHE HORA:	
	1ª Toma	2ª Toma	1ª Toma	2ª Toma
Máxima				
Mínima				
Pulso				