

OMRON

Líder mundial en monitores de presión arterial

✓ Recomendados
por el médico



M6 Comfort



M3



R3



R2



Cómo medir la tensión
en casa correctamente



Detecta la presión de inflado necesaria en cada medición

Distribución en España :



PERÓXIDOS FARMACÉUTICOS S.A.
Atención al cliente: Tel. 934 517 878
info@peroxfarma.com
www.peroxfarma.com



OMRON

Líder mundial en monitores de presión arterial

✓ ¿Qué es la hipertensión?

• La hipertensión es la enfermedad más extendida, afectando a un 20% de la población mundial. Aproximadamente el 70% de las personas que han muerto de infarto u otras enfermedades cardíacas padecían hipertensión.

No hay síntomas obvios que indiquen el aumento de la presión arterial. Por eso, tenemos que actuar a tiempo, controlando regularmente nuestra presión arterial para prevenir riesgos:

- **1** Trastornos en la circulación
- **2** Arteriosclerosis
- **3** Infartos cardíacos
- **4** Infartos cerebrales

La hipertensión es una elevación sostenida de la presión arterial, por eso la presión arterial alta en una toma aislada, no significa necesariamente que la persona sea hipertensa. Para un diagnóstico preciso, **es necesario realizar mediciones con más frecuencia.**

✓ Ventajas para medir la presión arterial en casa

- **Entorno menos agresivo**, más próximo a las circunstancias de la vida cotidiana
- **Evita el “efecto bata blanca”** o elevación de la presión arterial en la consulta provocada por la reacción de la persona en un entorno extraño.
- **Aporta mayor número de lecturas** que ayudan al médico a establecer un diagnóstico más preciso y/o a controlar mejor la eficacia del tratamiento.
- **La persona hipertensa participa** y se involucra en su propio control.

✓ Valores óptimos de la presión arterial

• **En la consulta** del médico, se consideran normales los valores de presión arterial menores de **140mm Hg** de máxima y **90 mm Hg** de mínima.

Sin embargo, **en casa**, donde el ambiente es más tranquilo y relajado, se establecen unos límites menores: los valores no deben sobrepasar los **135mm Hg** de máxima y **85 mm Hg** de mínima.

NOTA: Aunque los valores de presión arterial sean normales, no modifique el tratamiento ni deje de tomar la medicación sin consultar al médico.

✓ Consejos para medir correctamente la presión arterial en casa

- **1** Utilice siempre un monitor clínicamente validado. (consulte la lista de monitores validados en www.seh-lilha.org/SEHAmpa.aspx)
- **2** Elija un ambiente tranquilo, sin ruido y con temperatura agradable.
- **3** No debe comer, beber, fumar ni realizar ejercicio físico en la media hora antes de la medición.
- **4** Vacíe la vejiga de orina.
- **5** Repose sentado durante 5 minutos antes de la toma.
- **6** Debe estar cómodamente sentado, con la espalda apoyada, sin cruzar las piernas y sin ropa que oprima el brazo.
- **7** Si su monitor es de brazo, coloque el manguito 2-3cm por encima de la flexura del codo.
- **8** Si su monitor es de muñeca, coloque el brazo de forma que la muñequera esté a la altura del corazón.
- **9** Evite hablar durante la medición.
- **10** Realice 2 ó 3 repeticiones cada vez, dejando 1-2 minutos entre toma y toma para que la arteria recupere su estado fisiológico normal.
- **11** Apunte los valores que obtenga para mostrárselos a su médico: máxima, mínima y frecuencia del pulso.
- **12** Siga fielmente las instrucciones de su médico para efectuar las mediciones en casa.

MUY IMPORTANTE: Consulte a su médico la conveniencia de adquirir un equipo automático para medir la presión arterial en casa y mostrarle los resultados. pregunte en la farmacia cuál es el monitor que mejor se adapta a sus necesidades.

OMRON