



Campanya: "Mes de mesura maig de 2018" (MMM18)

Protocol de mesura de la pressió arterial

Objectius:

- Determinar la pressió arterial a persones ≥ 18 anys que, idealment, no se la han pres en el darrer any.
- Proporcionar informació sobre estil de vida saludable, alimentació i tractament a tots els participants que tinguin un resultat de PA dins del rang de hipertensió ($>140/90$ mmHg).

Criteri de inclusió:

- Majors de 18 anys que consenten participar.

Procediment:

- Tota la informació necessària s'haurà de recollir abans de prendre la pressió.

1º PART: Dades sobre el lloc de reclutament

SOBRE EL LLOC DE RECLUTAMENT		
1*	País	ESP
2*	Ciutat/Poble/Codi Postal	
3	Identificació del Lloc o e-mail	
4	On està el seu lloc de reclutament?	<input type="checkbox"/> Hospital/clínica <input type="checkbox"/> Farmàcia <input type="checkbox"/> Lloc de Treball <input type="checkbox"/> Area pública (exterior) <input type="checkbox"/> Area pública (interior) <input type="checkbox"/> Altre
5*	Data de la mesura	/ /
6*	Hora de la Mesura (Format de 24h: 14:25)	:
7	Temperatura de la sala.	°C

*Aquestes preguntes s'han de respondre per poder incloure-les en la recollida de dades de MMM.

2º PART: Informació de cada participant

SOBRE ELS PARTICIPANTS		
8*	Confirmeu que entén que les dades recopilades es mantindran en l'anonimat i que ens autoritza a fer us dels resultats amb finalitats de investigació acadèmica.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
9	Ètnia o rassa	<input type="checkbox"/> Negre <input type="checkbox"/> Blanc <input type="checkbox"/> Àsia del Sud <input type="checkbox"/> Asiàtic de l'est <input type="checkbox"/> Sudest Asiàtic <input type="checkbox"/> Àrab <input type="checkbox"/> Hispà (sols Estats Units) <input type="checkbox"/> Mixte <input type="checkbox"/> Altre
10	S'ha pres la pressió arterial alguna vegada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
11	-En cas d'haver respòs Sí, ho ha fet durant els darrers 12 mesos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
12	Va participar en el Mes de Mesura de Maig 2017?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
13	Algun professional de la salut li ha diagnosticat mai pressió arterial elevada (excepte durant l'embaràs)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
14*	Actualment, està prenent algun medicament per a la pressió arterial elevada (antihipertensiu)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No ho sap
15*	Edat (estimeu si desconeguda)	<input type="checkbox"/> Marqueu si s'estima
16	Sexe	<input type="checkbox"/> Masculí <input type="checkbox"/> Femení <input type="checkbox"/> Altre
17	Està embarassada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
18	Està dejú?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
19	És diabètic?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
20	Fuma?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
21	Beu alcohol?	<input type="checkbox"/> mai o gairebé mai <input type="checkbox"/> 1-3 vegades al mes <input type="checkbox"/> almenys 1 vegada per setmana.
22	Ha patit mai un infart?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No ho sap
23	Ha tingut mai un accident cerebrovascular?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No ho sap

*Aquestes preguntes s'han de respondre per poder incloure-les en la recollida de dades de MMM.



Campanya: “Mes de mesura maig de 2018” (MMM18)

3º PART: Dades de cada participant

MESURES			
24	Pes (estimeu si desconegut)	Kg	lliures <input type="checkbox"/> Marqueu si s'estima
25	Alçada (estimeu si desconeguda)	cm	peus i polzades <input type="checkbox"/> Marqueu si s'estima
26	Tipus d'aparell de PA utilitzat per prendre les mesures?		<input type="checkbox"/> AUTOMÀTIC <input type="checkbox"/> NO AUTOMÀTIC
27	Marca i model		
28	Braç de mesura	<input type="checkbox"/> dret <input type="checkbox"/> esquerre	
	Pressió arterial sistòlica	Pressió arterial diastòlica	Ritme cardíac
29*	1.ª mesura		
30	2.ª mesura		
31	3.ª mesura		

*Aquestes preguntes s'han de respondre per poder incloure-les en la recollida de dades de MMM.

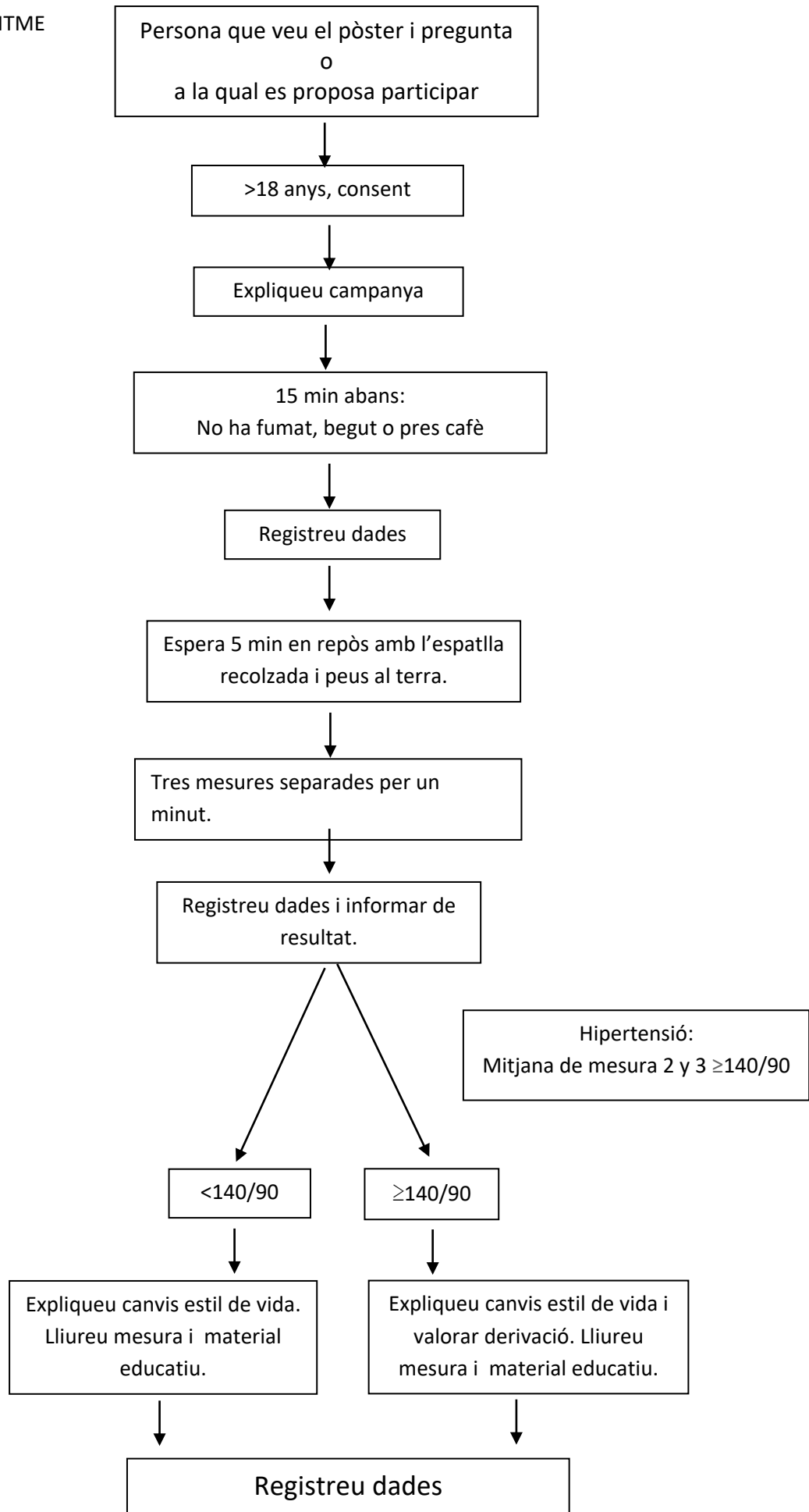
Mesura de la Pressió Arterial

- És preferible un aparell automàtic validat.
- Si s'usa un esfigmomanòmetre, utilitzeu els sorolls Korotkoff 1 i 5 (aparició i desaparició de soroll).
- La mesura s'ha de fer en un sol braç.
- Determineu la mida del maneguet adequat mesurant el diàmetre del braç per la meitat.
 - Braços de diam. <32 cm: useu maneguet regular
 - Braços de diam. 32-42 cm: useu maneguet gran
 - Braços de diam. >43 cm: useu maneguet extra gran
 - Braços de diam. <20 cm: useu maneguet pediàtric
- El maneguet ha d'estar a l'alçada del cor.
- El braç s'ha de recolzar a una taula.
- Preneu preferiblement en el braç esquerre i registreu el braç emprat.
- Abans de la mesura, cal que estigui en repòs 5 min, amb les cames al terra, espatlla recolzada i sense fumar abans o durant, ni prendre cafè els 15 min previs.
- Preneu tres mesures separades por tres minuts i registreu-les. Si es fa mesura manual, preneu el pols un minut després de la mesura.
- Definició de Hipertensió:
 - Presa medicament per HTA
 - Mitjana de les dues últimes mesures de TAS≥140
 - Mitjana de les dues últimes mesures de TAD≥90



Campanya: "Mes de mesura maig de 2018" (MMM18)

Fig.1 ALGORITME





Campanya: “Mes de mesura maig de 2018” (MMM18)

Informació dietètica i d'estil de vida proporcionada als pacients hipertensos

- Reduïu la ingesta de sal.
- Reduïu la ingesta de alcohol.
- Deshabituació tabàquica.
- Reduïu el consum de cafeïna.
- Reduïu el consum de greixos i productes amb sucres.
- Feu exercici físic regular durant al menys 30 minuts la majoria dels dies de la setmana.
- Preneu almenys 5 peces de fruites o verdures al dia.
- Reduïu el seu pes amb un objectiu de IMC <25 kg / m².
- Eviteu l'estrès dins del possible i tingueu moments de relaxació.
- Altres consells pertinents a nivell local...