



## Campaña: “Mes de medición de mayo de 2018” (MMM18)

### Protocolo de medición de la tensión arterial

#### Objetivos:

- Determinar la presión arterial a personas  $\geq 18$  años que, idealmente, no se la han tomado en el último año.
- Proporcionar información sobre estilo de vida saludable, alimentación y tratamiento a todos participantes que tengan un resultado PA dentro del rango de hipertensión ( $>140/90$  mmHg).

#### Criterio de inclusión:

- Mayores de 18 años que consienten participar.

#### Procedimiento:

- Toda la información necesaria deberá recogerse antes de tomar la presión.

### 1º PARTE: Datos sobre el sitio de reclutamiento

#### **SOBRE EL SITIO DE RECLUTAMIENTO**

*1	País	
*2	Ciudad/Pueblo	
3	Identificación del Lugar o Dirección de E-Mail	
4	Donde esta su lugar de Reclutamiento?	<input type="checkbox"/> Hospital/clínica <input type="checkbox"/> Farmacia <input type="checkbox"/> Lugar de trabajo <input type="checkbox"/> Área pública (exterior) <input type="checkbox"/> Área pública (en el interior) <input type="checkbox"/> Otro
*5	Día de la Medición (dd/mm/aa)	/ /
*6	Hora de la Medición (Formato de 24h: 14:25)	:
7	Temperatura en el Sitio de Reclutamiento (°C)	<input type="checkbox"/> °C <input type="checkbox"/> °F

\* Estas preguntas se deben responder para poder enviarlas para el mes de medición de mayo.

### 2º PARTE: Información de cada participante

#### **SOBRE LOS PARTICIPANTES**

*8	Por favor, confirma que Ud. que los datos registrados son anónimos y Ud. da el permiso para que las lecturas deán usadas para los académicos	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
9	Etnicidad or Raza.**	<input type="checkbox"/> Negro <input type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Asia del Sur <input type="checkbox"/> Asiático del este <input type="checkbox"/> Sudeste Asiatico <input type="checkbox"/> Árábica <input type="checkbox"/> Hispano árabe (solo Estados Unidos) <input type="checkbox"/> Mixto <input type="checkbox"/> Otro
10	Alguna ves le han medido la Presión Arterial?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
11	Le han medido la Presión Arterial en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
12	Ha participado Ud. en el MMM17?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
13	Algun Profesional de la Salud le ha diagnosticado, alguna vez, Presión Arterial alta (Salvo en el embarazo)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
*14	Esta tomado Ud. remedios para el tratamiento de la Presión Arterial alta?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
*15	Cuantos años tiene Ud.? (Estimar si desconocido)	<input type="checkbox"/> Marque si se estima
16	¿Cuál es tu sexo?	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Otro
17	Esta Ud. embarazada?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
18	Esta Ud. en ayunas?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
19	Tiene Ud. Diabetes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
20	Fuma Ud.?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
21	Toma Ud. Alcohol?	<input type="checkbox"/> Nunca / raramente <input type="checkbox"/> 1-3 veces por mes <input type="checkbox"/> Una vez por semana
22	Tuvo Ud. alguna vez ataque de corazon?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
23	Tuvo Ud. alguna vez un ataque cerebrovascular?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé



## Campaña: “Mes de medición de mayo de 2018” (MMM18)

\*Estas preguntas se deben responder para poder enviarlas para el mes de medición de mayo.

### 3º PARTE: Mediciones de cada participante

MEDICIONES			
24	Peso (Estimar si desconocido)	Kilogramos (kg) <input type="radio"/>	Libras (lbs) <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> Marque si se estima
25	Altura (Estimar si desconocido)	" Pies y Pulgadas <input type="radio"/>	Centímetros (cm) <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> Marque si se estima
26	Que tipo de medidor de Presión Arterial se usó para medir la PA?	<input type="checkbox"/> Automatizado <input type="checkbox"/> No automatizado	
27	Cual es la Marca y Modelo?		
28	Que brazo se usó para medir la Presión Arterial (PA)?	<input type="checkbox"/> Izquierdo <input type="checkbox"/> Derecho	
		<b>Presión Arterial Sistólica (PAS)</b>	<b>Presión Arterial Diastólica (PAD)</b> <b>Frecuencia Cardíaca (FC)</b>
*29	<b>Primera medición</b>		
30	<b>Segunda medición</b>		
31	<b>Tercera medición</b>		

\*Estas preguntas se deben responder para poder enviarlas para el mes de medición de mayo.

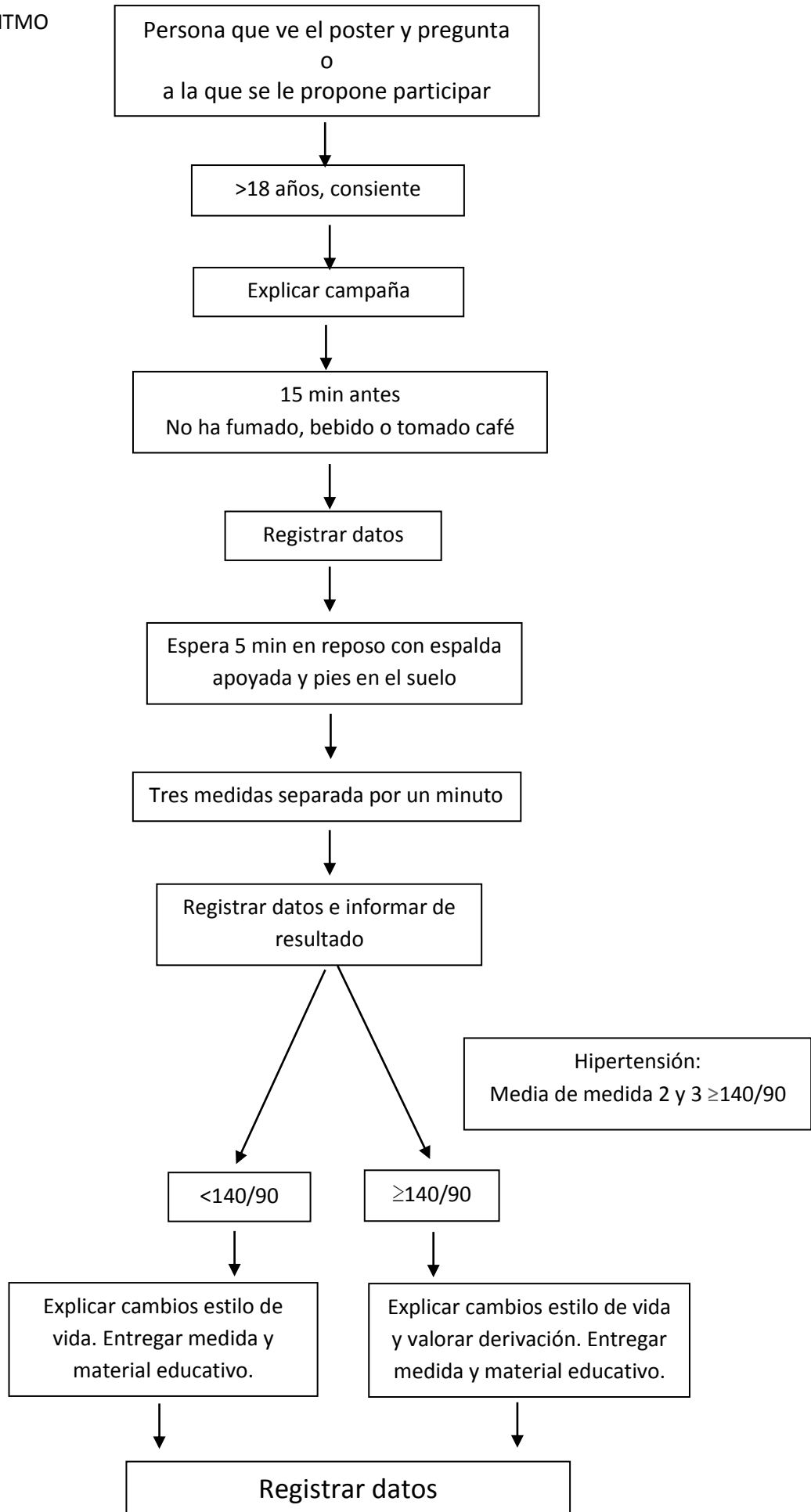
### Medida de la Presión Arterial

- Preferible un aparato automático validado.
- Si se usa un esfigmomanómetro, usar los ruidos Korotkoff 1 y 5 (aparición y desaparición de sonidos).
- La medida debe realizarse solo en el brazo.
- Determinar el tamaño de brazalete adecuado midiendo el diámetro del brazo por la mitad.
  - Brazos de diam. <32 cm usar brazalete regular
  - Brazos de diam. 32-42 cm usar brazalete grande
  - Brazos de diam. >43 cm usar brazalete extra grande
  - Brazos de diam. <20 cm usar brazalete pediátrico
- El manguito debe estar a la altura del corazón
- El brazo debe apoyarse en una mesa.
- Tomar preferiblemente en el brazo izquierdo, y registrar el brazo usado.
- Antes de la medida deben estar en reposo 5 min, con las piernas en el suelo, espalda apoyada y sin fumar antes o durante la medida ni tomar café en los 15 min anteriores.
- Tomar tres medidas separadas por tres minutos y registrarlas. Si medida manual tomar el pulso un minuto después de la medida.
- Definición de Hipertensión
  - Toma de medicamento para HTA
  - Media de las dos últimas medidas de TAS $\geq$ 140
  - Media de las dos últimas medidas de TAD $\geq$ 90



## Campaña: “Mes de medición de mayo de 2018” (MMM18)

Fig.1 ALGORITMO





## **Campaña: “Mes de medición de mayo de 2018” (MMM18)**

### **Información dietética y de estilo de vida proporcionada a los pacientes hipertensos para incluir**

- Reducir la ingesta de sal.
- Reducir la ingesta de alcohol.
- Deshabitación tabáquica.
- Reducir el consumo de cafeína.
- Reducir el consumo de grasas y productos azucarados.
- Realizar ejercicio físico regular durante al menos 30 minutos en la mayoría de los días de la semana.
- Tomar al menos 5 porciones de frutas y hortalizas por día.
- Reducir su peso con un objetivo de IMC <25 kg / m<sup>2</sup>.
- Evitar el estrés dentro de lo posible y tener momentos de relajación.
- Otros consejos pertinentes a nivel local ...