



Campaña: “Mes de medición de maio de 2018” (MMM18)

Protocolo de medición da tensión arterial

Obxetivos:

- Medir a presión arterial a persoas ≥ 18 anos que, idealmente, non se tomaron a PA no derradeiro ano.
- Proporcionar información sobor do estilo de vida saudable, alimentación e tratamento a todos os participantes que teñan un resultado PA dentro do rango de hipertensión ($>140/90$ mmHg).

Criterio de participación:

- Maiores de 18 anos que consintan participar.

Procedemento:

- Toda a información necesaria deberá recollerse antes de tomar a presión.

1º PARTE: Datos sobor do sitio de recrutamento

SOBRE O SITIO DE RECRUTAMENTO	
1*	País ESP
2*	Cidade/ pobo /CP
3	Identificación do lugar ou email
4	¿Onde está o seu lugar? <input type="checkbox"/> Hospital/clínica <input type="checkbox"/> Farmacia <input type="checkbox"/> Lugar de traballo <input type="checkbox"/> Área pública (exterior) <input type="checkbox"/> Área pública (interior) <input type="checkbox"/> Outro
5*	Día da medición / /
6*	Hora da medición (Formato de 24h: 14:25) :
7	Temperatura da sala. °C

*Estas preguntas debense responder para poder envalas para o mes de medición de maio.

2º PARTE: Información de cada participante

SOBRE OS PARTICIPANTES	
8*	Confirma que os datos rexistrados son anónimos e dá permiso para que sexan empregados para fins académicos <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
9	Etnia ou raza <input type="checkbox"/> Negro <input type="checkbox"/> Branco <input type="checkbox"/> Asia do Sur <input type="checkbox"/> Asia do leste <input type="checkbox"/> Sueste asiático <input type="checkbox"/> Árabe <input type="checkbox"/> Hispánico (só Estados Unidos) <input type="checkbox"/> Mixto <input type="checkbox"/> Outro
10	¿Algúnha vez medíronlle a presión arterial? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
11	En caso de responder si, ¿foi durante os últimos 12 meses? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
12	¿Participou no MMM17? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
13	¿Algún profesional da saúde diagnosticoulle, algunha vez, presión arterial alta? (salvo no embarazo) <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
14*	Actualmente, ¿está a tomar algún medicamento para o tratamento da presión arterial alta? (antihipertensivo) <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Non o sabe
15*	Idade (estimada se a descoñece) <input type="checkbox"/> Marque se estima
16	Sexo <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Outro
17	¿Está embarazada? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
18	¿Está en xaxún? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
19	¿Padece diabetes? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non
20	¿Fuma? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non



Campaña: “Mes de medición de maio de 2018” (MMM18)

21	¿Consumes alcohol?	<input type="checkbox"/> nunca ou case nunca <input type="checkbox"/> 1-3 veces o mes <input type="checkbox"/> polo menos 1 vez por semana
22	¿Sufriu algún ataque ao corazón?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Non o sabe
23	¿Sufriu algunha enfermidade cerebrovascular?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Non o sabe

*Estas preguntas débense responder para poder envalas para o mes de medición de maio.

3º PARTE: Medicions de cada participante

MEDICIONS			
24	Peso (estimado se o descoñece)	Kg	<input type="checkbox"/> Marque se estima
25	Altura (estimada se a descoñece)	cm	<input type="checkbox"/> Marque se estima
26	¿Qué tipo de aparello de presión arterial usouse para medir a PA?	<input type="checkbox"/> AUTOMÁTICO <input type="checkbox"/> NON AUTOMÁTICO	
27	Marca e modelo		
28	Brazo de medida	<input type="checkbox"/> dereita <input type="checkbox"/> esquerda	
	Presión arterial sistólica (PAS)	Presión arterial diastólica (PAD)	Frecuencia cardíaca
29*	1.º medición		
30	2.º medición		
31	3.º medición		

*Estas preguntas débense responder para poder envalas para o mes de medición de maio.

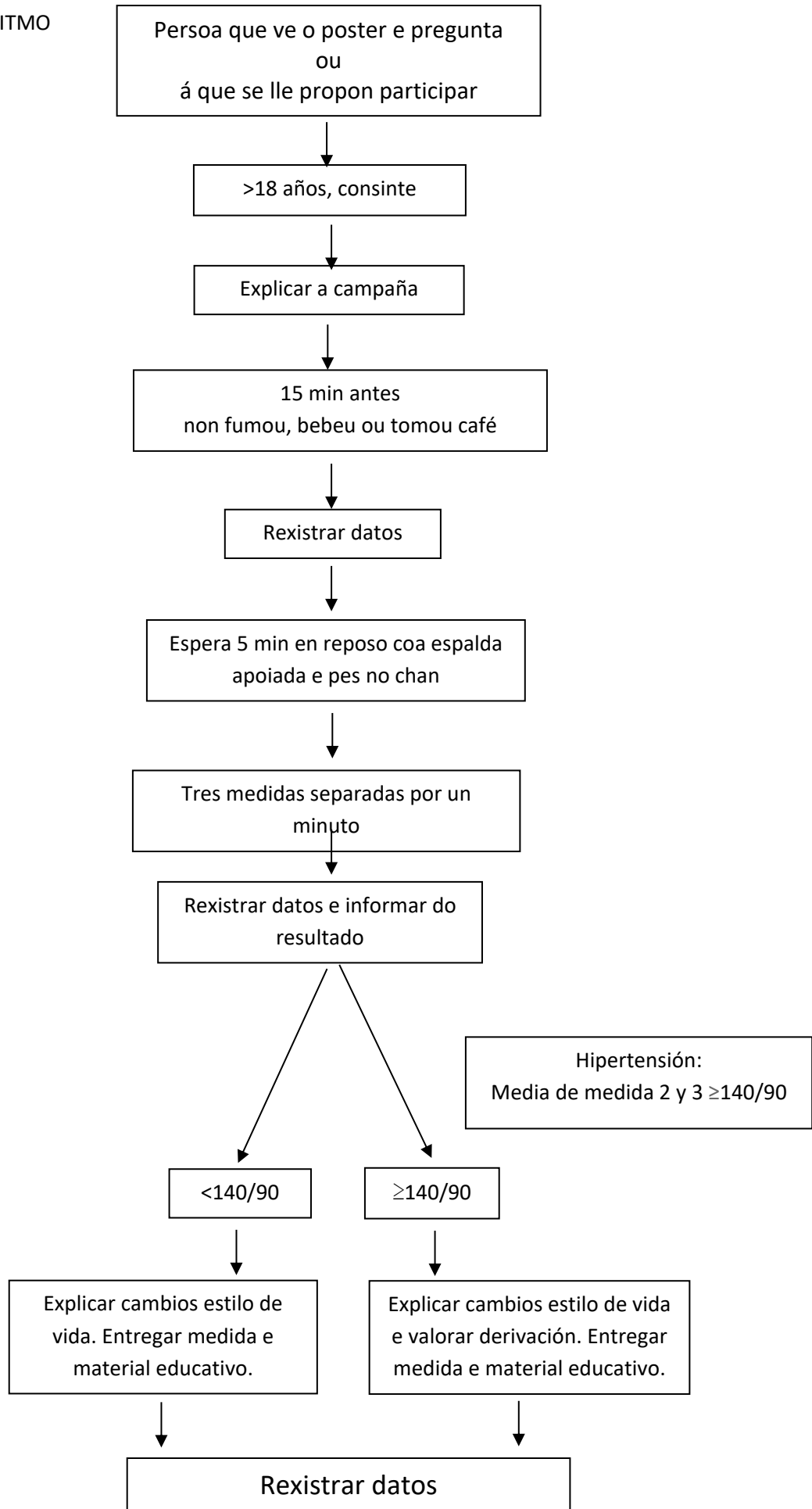
Medida da Presión Arterial

- Preferentemente un aparello electrónico automatizado validado.
- Se se utiliza un esfigmomanómetro, usaranse os ruidos Korotkoff 1 y 5 (aparición e desaparición de sons).
- A medida deberá tomarse só no brazo.
- Determinar o tamaño de brazaletes axeitados medindo o diámetro do brazo pola metade.
 - Brazos de diam. <32 cm usar brazaletes regular
 - Brazos de diam. 32-42 cm usar brazaletes grande
 - Brazos de diam. >43 cm usar brazaletes extra grande
 - Brazos de diam. <20 cm usar brazaletes pediátricos
- O manguito deberá estar á altura do corazón
- El brazo debe apoiarse nunha mesa.
- Tomar preferentemente no brazo esquerdo, e rexistrar o brazo usado.
- Antes da medición deberán repousar 5 min, coas pernas no chan, espalda apoiada e sen fumar antes ou durante a medida, nin tomar café nos 15 min anteriores.
- Tomar tres medidas separadas por un minuto e rexistralas. Se a medida é manual, tomar o pulso un minuto despois da medida.
- Definición de Hipertensión
 - Toma de medicamento para HTA
 - Media das dúas últimas medidas de TAS ≥ 140
 - Media das dúas últimas medidas de TAD ≥ 90



Campaña: “Mes de medición de maio de 2018” (MMM18)

Fig.1 ALGORITMO





Campaña: “Mes de medición de maio de 2018” (MMM18)

Información dietética e de estilo de vida proporcionada aos pacientes hipertensos para incluír

- Reducir a inxesta de sal.
- Reducir a inxesta de alcohol.
- Deshabitación tabáquica.
- Reducir o consumo de cafeína.
- Reducir o consumo de graxas e produtos azucrados.
- Realizar exercicio físico regular durante ao menos 30 minutos na maioría dos días da semana.
- Tomar polo menos 5 porcións de froitas e hortalizas por día.
- Reducir o seu peso con un obxectivo de IMC <25 kg / m².
- Evitar o estrés sempre que se poida e ter momentos de relaxación.
- Outros consellos pertinentes a nivel local ...