



# Tomarse la tensión en casa<sup>©</sup>

*Dado que la hipertensión no manifiesta síntomas visibles hasta que provoca un accidente cardiovascular, es recomendable visitar periódicamente al médico para que le mida la tensión. Si la tiene alta le prescribirá un tratamiento; pero además también es deseable que usted mismo, con la ayuda de un tensiómetro, la controle desde su casa.*

Uno de cada tres españoles son hipertensos, pero ¿cuántos lo saben? Si tenemos en cuenta que la hipertensión es una dolencia sin síntomas aparentes, que sólo se detecta mediante una medición específica (utilizando un tensiómetro), no es de extrañar que la mitad de los hipertensos no sepan aún que lo son. Demasiados; sobre todo porque hablamos de uno de los principales factores de riesgo de accidente cardiovascular (angina de pecho, infarto de cerebro, etc.), la primera causa de muerte en nuestro país. La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse mediante un tratamiento farmacológico adecuado. Un tratamiento

que debería ir acompañado por un procedimiento de automedición del paciente en su propia casa. En este artículo le explicaremos cómo tomarse correctamente la tensión, con qué frecuencia, así como las ventajas e inconvenientes de cada tipo de tensiómetro que puede encontrarse actualmente en el mercado.

### Tensión arterial...

La tensión o presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre sobre las paredes de la arterias. Una fuerza que varía durante el ciclo cardíaco y que se expresa a través de dos valores: uno máximo (tensión sistólica), que se produce cuando el corazón bombea la

sangre y las arterias se expanden; y otro mínimo (tensión diastólica), que tiene lugar entre bombeo y bombeo cuando las arterias se retraen. La tensión también cambia a lo largo del día en función de la actividad que desarrolle una persona y su estado emocional; los valores más altos pueden coincidir con momentos de intenso ejercicio físico o con un estado de ánimo alterado (un enfado, un susto, etc.). La unidad de medida utilizada para medir la tensión son milímetros de mercurio (mmHg), aunque normalmente se expresa en centímetros de mercurio (cmHg). Por ejemplo, una tensión 13/9, indica en realidad 130/90 mmHg (sistólica/diastólica), que es como se aprecia en un tensiómetro.

## ... e hipertensión arterial

Cuando la tensión de la sangre sobre las arterias es especialmente intensa y persiste en el tiempo, se habla de hipertensión. Ahora bien, ¿qué entendemos por una presión sanguínea por encima del límite normal? En la actualidad se consideran niveles altos de presión arterial los que igualan o superan los 140/90 mmHg (sistólica/diastólica). Está comprobado que una tensión sistólica superior a 160 mmHg o una tensión diastólica superior a 95 mmHg triplica el riesgo de infarto y duplica el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria.

A partir del nivel 140/90 se considera que los beneficios obtenidos por un tratamiento específico contra la hipertensión son superiores a la no intervención. En Estados Unidos el diagnóstico es más exigente, considerándose como prehipertenso a todo aquel que supere la cifra 120/80 mmHg (vea *¿Por qué hay más hipertensión en Europa?* en OS nº 49, agosto-septiembre 2003).

En el 90 o 95% de los casos se desconoce la causa de la hipertensión. En el resto el origen es muy variado: enfermedades renales, problemas hormonales, deformaciones congénitas de la aorta (que deja salir del corazón un volumen de sangre superior al normal), y el estrechamiento de ciertas arterias. A estos casos se los conoce como causas de hipertensión secundaria.

Lo que sí se conocen son ciertos factores de riesgo que inciden directamente en la probabilidad de padecer hipertensión: tener uno o ambos padres hipertensos, la obesidad, o la edad, especialmente una vez cumplidos los 65 años (aunque también hay niños hipertensos).

## Medirse la tensión uno mismo

Los valores de la tensión arterial son un indicador básico de su salud cardiovascular. Por ello, cada cierto tiempo, ya sea en una consulta médica o de enfermería, o en una revisión de empresa, un profesional sanitario le tomará la tensión.

En el caso de que resulte ser hipertenso, el médico le prescribirá un tratamiento farmacológico específico y le incidirá sobre

unos hábitos de vida sanos. Pero además, es probable que le aconseje hacerse con un tensiómetro (vea *Tensiómetros automáticos*) para que se tome la tensión en su propia casa; usted mismo o con la ayuda de un familiar o un amigo. La automedición de la tensión en casa está avalada y recomendada por la Organización Mundial de la Salud, ya que es una forma suplementaria de vigilancia y control. Y es que, si se realiza correctamente, la automedición puede resultar aún más exacta que la medición de un profesional sanitario en una clínica. Esto es debido, entre otras razones, al llamado *efecto bata blanca*, por el cual el paciente, como consecuencia de la ansiedad que le produce estar frente a un médico, se pone nervioso, aumentando involuntariamente los valores de la tensión arterial. De hecho, una persona con una tensión arterial normal puede llegar a dar unos valores de presión de una persona hipertenso. Por otro lado, el hecho de tomarse la tensión uno mismo aumenta el grado de

¿QUÉ TAMAÑO DE BRAZALETE NECESITO?		
Paciente	Perímetro máximo del brazo (cm)	Medidas del brazalete (ancho x largo) (cm)
Niño pequeño	17	4 x 13
Adolescente o adulto delgado	26	10 x 18
Adulto	33	12 x 26
Adulto obeso	50	12 x 40

*El brazalete debe cubrir, como mínimo, el 80% de la circunferencia del brazo. Los obesos y los niños deberán utilizar, respectivamente, brazaletes más grandes y más pequeños de lo normal.*

implicación y concienciación para afrontar el problema y seguir fielmente el tratamiento prescrito. Es más, si al mismo tiempo el paciente es capaz de trasladar sus mediciones a un diario personal de actividades, también podrá evaluar hasta qué punto afectan sus quehaceres y sus hábitos de vida a la salud de sus arterias (vea *El diario de Hélicer Tenso*). ▶

## EL DIARIO DE HÉLICER TENSO

**El uso de un diario facilita el seguimiento de la tensión arterial y permite comprobar cómo influyen los hábitos de vida sobre los valores medidos.**

FECHA	HORA	TENSIÓN ARTERIAL	COMENTARIOS
08/09/03	08:15	138/84	Recién levantado.
	08:20	136/84	
	21:35	146/86	Antes de comer. Día muy estresado.
	21:45	144/86	
10/09/03	08:20	136/80	Recién levantado.
	08:27	132/78	
	22:00	138/84	El día de hoy fue más tranquilo.
	22:13	136/80	
12/09/03	08:17	146/94	Olvidé tomar la pastilla de la tensión.
	08:20	146/92	
	09:00	140/88	Media hora después de tomar la pastilla.
	21:35	138/86	Hoy fue un día normal.
	21:40	134/82	

## TIPOS DE TENSIÓMETROS

### OSCILOMÉTRICOS

Se conocen así los tensiómetros de brazo y de muñeca. La mayoría son automáticos, si bien algunos aparatos de brazo son semiautomáticos (precisan hinchar el brazalete manualmente). Incorporan un microordenador que lee la tensión y la visualiza en una pantalla. Al contrario que los tensiómetros manuales, su empleo no implica el uso de un estetoscopio ni de un manómetro.

En la actualidad los tensiómetros oscilométricos representan las cuatro quintas partes de los tensiómetros que se comercializan.



#### OSCILOMÉTRICO DE MUÑECA

##### Ventajas

Muy sencillo de utilizar. Son modelos automáticos: la lectura de los valores de la tensión, así como el inflado y desinflado son automáticos; además, no precisa estetoscopio.

Algunos modelos automáticos tienen memoria.

Fácil de transportar.

##### Inconvenientes

El paciente debe permanecer absolutamente inmóvil y mantener la muñeca muy cerca del corazón. De lo contrario la medición perderá precisión.

Es preciso recalibrarlo periódicamente.

##### Precio orientativo

Entre 60,00 y 169,00 euros.



#### OSCILOMÉTRICO DE BRAZO

##### Ventajas

Muy sencillo de utilizar, sobre todo si es automático: la lectura de los valores de la tensión, así como el inflado y desinflado son automáticos; además, no precisa estetoscopio.

Algunos modelos automáticos tienen memoria; otros, además, imprimen los resultados de la medición.

Fácil de transportar.

##### Inconvenientes

Es preciso recalibrarlo periódicamente.

##### Precio orientativo

El automático entre 70,00 y 150 euros. Con impresora hasta 240 euros.

El semiautomático entre 60,00 y 110,00 euros.



#### MANUAL ANEROIDE

##### Ventajas

Es el tensiómetro más barato.

##### Inconvenientes

Es manual y, por lo tanto, más complicado de utilizar. De hecho, el paciente necesitará la ayuda de una segunda persona para que escuche la tensión a través de un estetoscopio. Es más, el médico tendrá que explicarle cómo escuchar los ruidos de la tensión arterial.

Es preciso recalibrarlo periódicamente.

##### Precio orientativo

Alrededor de 36,00 euros.

### MANUALES

Los tensiómetros manuales son los habitualmente utilizados por los profesionales sanitarios en sus consultas. Existen dos tipos diferentes, los aneroides y los de mercurio, si bien estos últimos están dejándose de utilizar por la toxicidad de su componente.

Reciben el calificativo de manuales porque es necesario inflar el brazalete manualmente con una pera de plástico, mientras que para la medición es preciso utilizar un estetoscopio (para escuchar el pulso) y un manómetro (para medirlo).

## ¿CON CUÁL ME QUEDO?

Una vez el médico le haya diagnosticado como hipertenso y le haya prescrito un tratamiento específico de control, es recomendable empezar a tomarse uno mismo la tensión en casa de manera periódica. Ahora bien, ¿qué tensiómetro es el más adecuado?

Dada la relativa dificultad para medirse uno mismo la tensión de forma manual, es preferible elegir un aparato automático o semiautomático, especialmente uno de brazo. El tensiómetro de muñeca es más sensible a posibles distorsiones de la circulación periférica y su precisión disminuye si la mano que lleva el aparato no se coloca a la altura del corazón.

Es importante que la pantalla del tensiómetro automático sea grande, de manera que los resultados de la medición puedan leerse fácilmente. También es aconsejable que tenga memoria, ya que le permitirá guardar las mediciones realizadas a lo largo de la semana. Y si además, imprime los resultados en un papel, mejor aún. Eso sí, compruebe también que el perímetro del brazalete se ajusta bien a su brazo. Y no olvide que necesitan recalibrarse cada cierto tiempo.

Los tensiómetros pueden comprarse en farmacias, parafarmacias y tiendas de ortopedia.

## Y después (recuerde calibrar periódicamente el tensiómetro)

- Apunte siempre las cifras de la tensión en un papel o guárdelas en la memoria del aparato (si tiene, claro). Como ya hemos dicho anteriormente, lo ideal es que usted mismo lleve un diario de incidencias diarias.
- Es preciso calibrar el tensiómetro periódicamente. Para ello deberá acudir al servicio de mantenimiento del fabricante; también lo hacen en algunas farmacias.

## Tres días a la semana

Una pauta de control recomendable es tomarse la tensión cuatro veces al día, tres días a la semana (en días laborables). Mediciones que, siguiendo las recomendaciones del apartado anterior, deberían repartirse en dos tomas por la mañana y otras dos por la noche: dos nada más levantarse de la cama y justo antes de desayunar y tomar el medicamento contra la hipertensión prescrito por el médico (esperando al menos dos minutos entre una toma y otra); y otras dos una vez acabado el día, justo antes de cenar.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Guías prácticas

– Un corazón en forma. Dedicar un capítulo entero al diagnóstico, tratamiento y prevención de la hipertensión. Puede encargarse esta guía en nuestra dirección de Internet ([www.ocu.org](http://www.ocu.org)), o llamando directamente al teléfono 902 300 188.

#### Internet

– [www.seh-lelha.org](http://www.seh-lelha.org). Dirección de la Sociedad Española de Hipertensión. Incluye recomendaciones muy prácticas para los hipertensos (El club del hipertenso), además de dietas específicas, teléfonos de información y otros enlaces.

– [www.hyp.ac.uk/bhs](http://www.hyp.ac.uk/bhs). Dirección de la Sociedad Británica de Hipertensión. Una página muy completa pero que sólo puede consultarse en inglés. ■

### Durante (el brazo, a la altura del corazón)

- Siéntese en una silla, con la espalda descansando sobre el respaldo y el brazo apoyado sobre una mesa a la altura del corazón.
- Enrolle el brazalete alrededor de la parte superior del brazo, entre el codo y el hombro, de manera que cubra perfectamente el brazo (vea *¿Qué tamaño de brazalete necesito?*). En lo que respecta al tensiómetro de muñeca, éste se coloca directamente alrededor de la muñeca. Recuerde que, en ambos casos, el brazalete debe quedar siempre a la altura del corazón.
- Infle el brazalete sin prisa. Durante este proceso procure no hablar (la tensión subiría), ni mueva el brazo o la muñeca. Los aparatos automáticos se hinchan y deshinchan sólo.
- Una vez inflado el brazalete, deberá deshincharlo. Es entonces cuando se mide la tensión. Si el tensiómetro es manual deberá ayudarle otra persona, que tendrá que utilizar el estetoscopio para escuchar el sonido de las arterias mientras mide la tensión en el manómetro (el médico deberá enseñarle a hacerlo); si es automático, los resultados de la medición aparecerán en la pantalla.
- La primera vez es necesario medir la tensión en ambos brazos, ya que suele haber una pequeña diferencia de valores entre ambos. Una vez sepa qué brazo da el valor más alto, utilice siempre ése para tomar la tensión.

## ► Cómo hacerlo correctamente

La mayor parte de los tensiómetros, ya sean automáticos o manuales, son perfectamente precisos si se emplean siguiendo unas recomendaciones básicas.

Los consejos que le ofrecemos a continuación los hemos recogido, en su mayor parte, de la Sociedad Española de Hipertensión.

### Antes (relajarse es fundamental)

- Primero de todo, lea atentamente las instrucciones de uso de su tensiómetro. Si tiene alguna duda sobre su funcionamiento consulte a su médico o farmacéutico.
- Es importante que se encuentre en ayunas y perfectamente relajado; procure no realizar la medida si acaba de sufrir una situación de estrés o dolorosa (la tensión subiría), ni justo después de haber hecho ejercicio.
- No beba café ni fume en los minutos previos a la toma de la tensión. Durante este lapso de tiempo absténgase igualmente de consumir medicamentos que contengan efedrina (por ejemplo, los anticatarrales y los descongestionantes nasales).
- La temperatura ambiental debe ser agradable. Si hiciese demasiado frío el valor de la tensión podría resultar falsamente elevado; y si hiciese calor, anormalmente bajo.