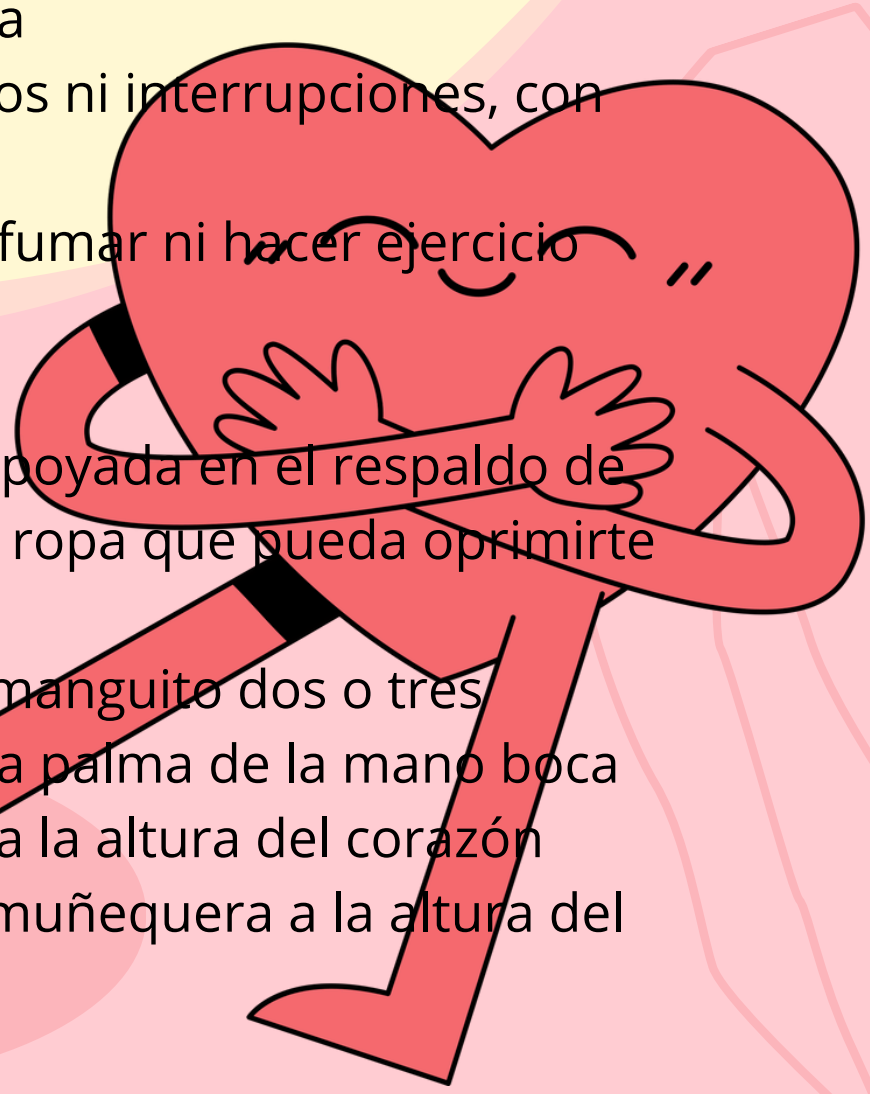
HIPERTENSIÓN: DIAGNÓSTICO

El diagnóstico se basa en un sencillo procedimiento de medición, aunque en algunos casos son necesarias otras pruebas como el holter de presión arterial. Es imprescindible completar el estudio con un análisis de laboratorio (de sangre y orina) y un electrocardiograma. Para facilitar un diagnóstico es muy importante tener presente estas recomendaciones:

- La hipertensión arterial no produce síntomas y puede pasar inadvertida
- Es más frecuente a partir de los 40 años, aunque puede aparecer a cualquier edad
- Hay predisposición familiar, aunque se da también en personas sin antecedentes

¿CÓMO SE MIDE?

La presión arterial se mide mediante unos aparatos llamados esfingomanómetros, popularmente conocidos como tensiómetros, que deben someterse a las validaciones y homologaciones reglamentarias. Para que la medida obtenida sea correcta debes seguir una serie de indicaciones:

- Como la presión arterial cambia a lo largo del día y de la noche, haz la medición siempre a la misma hora
- Busca una habitación tranquila, sin ruidos ni interrupciones, con una temperatura de 20-25º C
- Debes estar relajado. No beber, comer, fumar ni hacer ejercicio físico la media hora anterior
- Reposa 5 minutos antes de la toma
- Siéntate cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, no cruces las piernas y quítate la ropa que pueda oprimirte el brazo
- Si el tensiómetro es de brazo, coloca el manguito dos o tres centímetros por encima del codo. Deja la palma de la mano boca arriba y el codo lígeramente flexionado a la altura del corazón
- Si el tensiómetro es de muñeca, pon la muñequera a la altura del corazón
- No hables durante la medición
- Realiza dos mediciones separadas al menos dos minutos y quédate con el resultado de la media de ambas
- Apunta los valores obtenidos para informar a tu médico