

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES, BENEFICIOS PARA DEJAR DE FUMAR



Referencias Bibliográficas: 1. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>
2. <https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/los-beneficios-que-ofrece-dejar-de-fumar-con-el-paso-del-tiempo.html>



PARA PACIENTES

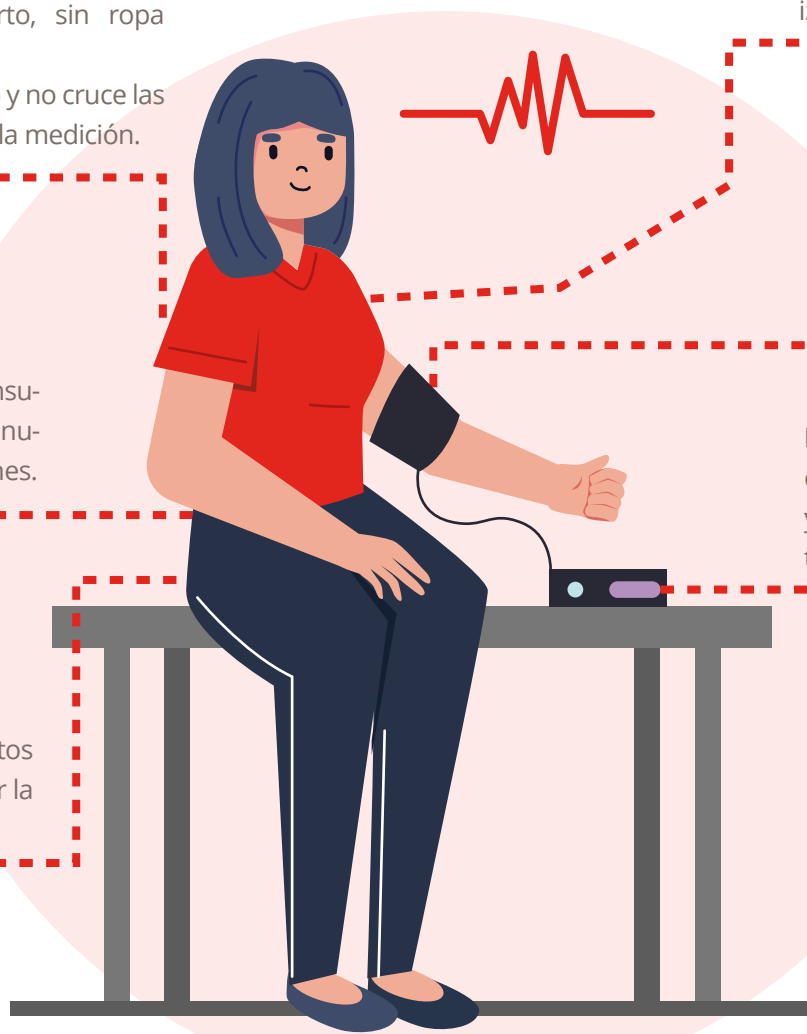
¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA A LA HORA DE TOMARNOS LA PRESIÓN ARTERIAL EN NUESTRO HOGAR?

Estar sentado, con el brazo a la altura del corazón, apoyado (por ejemplo, en una mesa) y descubierto, sin ropa ajustada.

Apoye los pies en el suelo y no cruce las piernas ni hable durante la medición.

Vacíe la vejiga y evite consumir tabaco o café 30 minutos antes de las mediciones.

Tener al menos 5 minutos de reposo antes de medir la presión.



Siempre mídase la presión en el mismo brazo (de preferencia, el izquierdo).

El manguito debe de estar ajustado y colocado directamente sobre la piel (no sobre mangas de camisa) en el tercio medio del brazo.

El aparato utilizado debe de estar correctamente calibrado, ya que el uso y el paso del tiempo reducen su fiabilidad.

Se deben realizar dos mediciones que luego se promedian sin redondear. Si hay más de 5 mmHg de diferencia entre las mediciones, se deben realizar más mediciones.

Finalmente anote las cifras de presión arterial, así como la fecha y la hora de la medición.

Referencias Bibliográficas:

1. <https://www.hpc.ar/temas-de-interes/hipertension-arterial-hta-y-coronavirus-preguntas-y-respuestas/>
2. <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2467-como-medir-la-tension-correctamente.html>

