

TOMA DE PRESIÓN

La toma de presión es utilizada para medir la fuerza o presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias.

La sangre no fluye de forma continua, lo hace a borbotones y en oleadas que corresponden a cada latido del corazón.

La presión tiene dos medidas, la presión sistólica es la presión máxima y la diastólica que es la mínima, y se representa en números 120/80.

La presión arterial puede presentar variaciones de persona a persona, así como, variaciones durante el día. Por lo general, cuando una persona duerme, la presión tiende a disminuir y cuando tiene actividad física la presión se eleva.

La presión alta puede desencadenar problemas cardíacos, renales, vasculares, etc.

Recomendaciones previas a la toma de presión arterial

- Procura que la persona esté tranquila y sin hablar.
- Sienta a la persona en posición cómoda, con brazos y piernas relajadas, evitando cruzarlos. En caso de que la persona esté inconsciente o no pueda sentarse, mantenla acostada y prosigue con la toma.

Coloca el brazo sobre el nivel del corazón, si la persona está sentada que descanse el brazo sobre una mesa, si está acostada simplemente que extienda su brazo.

Coloca la banda del baumanómetro, alrededor de su brazo sin ropa, por encima del codo. La banda no debe quedar muy apretada, se recomienda una soltura donde quepan dos dedos entre el brazo y el mango.

Coloca el disco del estetoscopio en el lado interior de la hendidura del codo.

Infla la banda del baumanómetro con la perilla (bombilla de hule), rápidamente a una presión de 200 a 220 mmHg, el inflar la banda lentamente puede alterar la presión. (sólo en caso de sospechar hipertensión puede ser conveniente aumentar la presión a 250 mmHg)

Empieza a liberar el aire lentamente, se recomienda estar muy atento para escuchar el pulso del corazón, memoriza o anota el número que el marcador indicó en el primer latido. Este número es la presión sistólica (la máxima). Cuando el pulso se detenga al seguir desinflando la banda, nuevamente anota o memoriza la presión diastólica (la baja).

Te recomendamos dejar pasar por lo menos 3 minutos antes de tomar nuevamente la presión.

Este procedimiento requiere de cierta práctica.

La arteria braquial, es un vaso sanguíneo que va desde el hombro hasta debajo del codo. Esta arteria es la más utilizada para medir la presión.



Localiza con tus dedos índice y medio dónde sientes las pulsaciones de la presión.



Coloca la banda del baumanómetro, alrededor de su brazo sin ropa, por encima del codo. La banda no debe quedar muy apretada, se recomienda una soltura donde quepan dos dedos entre el brazo y el mango.



Coloca el disco del estetoscopio en el lado interior de la hendidura del codo.



Infla la banda del baumanómetro con la perilla (bombilla de hule), rápidamente a una presión de 200 a 220 mmHg, el inflar la banda lentamente puede alterar la presión.