Clasificación del riesgo de acuerdo a las cifras de presión arterial

FACTORES DE RIESGO, DAÑO A ÓRGANOS BLANCO, ENFERMEDAD	NORMAL-ALTA PAS 130 -139 PAD 85 - 99	GRADO 1 PAS 140 - 159 PAD 90 - 99	GRADO 2 PAS ≥160 PAD ≥100
NINGÚN OTRO FACTOR DE RIESGO	BAJO	BAJO	MODERADO / ALTO
1 O 2 FACTORES DE RIESGO	BAJO	MODERADO	ALTO
≥ 3 FACTORES DE RIESGO	BAJO / MODERADO	ALTO	ALTO
DAÑO A ÓRGANOS BLANCO, ENF. RENAL GRADO 3, DM, ENF. CV	ALTO	ALTO	ALTO

NOTAS

Material revisado y producido por: Dr. Roberto López y la Dirección de Medicina Comunitaria y Programas Sociales

Av. Intercomunal La Trinidad-El Hatillo, Apdo. Postal 80474 - Caracas, 1080-A, Tlfs: (+58) 0212.949.6411 (central)

Observatorio de Riesgo en Salud

Centro Médico Docente La Trinidad

Dirección de Medicina Comunitaria y Programas Sociales

Información sobre Tensión Arterial, su control y otros factores de riesgo cardiovascular.

Fecha: _____

Nombre: _____

Apellidos: _____

Siempre uniendo esfuerzos en beneficio de la comunidad

Consejos útiles para la toma de tensión arterial

Al momento de tomarse la tensión arterial en casa o fuera de la consulta:

1. Usted debe estar sentado con la espalda apoyada en la silla o butaca donde se encuentre, el brazo apoyado a la altura del corazón, debe tener ambos pies en el suelo (nunca las piernas cruzadas)

2. Previo reposo de 3 a 5 minutos.

3. Tome la tensión dos (2) veces seguidas, con un intervalo de 5 minutos, aunque puede tomarla inmediatamente después de la primera toma. Anote las dos (2). Si la primera toma es menor de 135/85 no haga toma adicional. Si esta es mayor de esos valores puede hacer una tercera toma y promediarla con la segunda

4. Tome su tensión en la mañana y en la tarde o noche a diferentes horas (al azar)

No suspenda la medicación sin consultar a su médico.

Si tiene diarrea, vómitos, gripe o cualquier síntoma que considere anormal llame prontamente a su medico

Clasificación de la hipertensión arterial (HTA) según la medición de la presión arterial (PA) en el consultorio

CATEGORÍA	SISTÓLICA (mmHg)		DIASTÓLICA (mmHg)
PA NORMAL	<130	Y	<85
PA NORMAL - ALTA	130-139	Y/O	85-89
HTA GRADO 1	140-159	Y/O	90-99
HTA GRADO 2	≥160	Y/O	≥100

Criterios de hipertensión arterial (HTA) basadas en la consulta, en el monitoreo ambulatorio de la presión arterial (MAPA) y en la automedición de la presión arterial domiciliaria (AMPA)	
	SISTÓLICA / DIASTÓLICA, mmHg
PA EN CONSULTA	≥140 **y/o** ≥90
MAPA	
PROMEDIO DE 24 HORAS	≥130 **y/o** ≥80
PROMEDIO DIURNO	≥135 **y/o** ≥85
PROMEDIO NOCTURNO	≥120 **y/o** ≥70
AMPA	≥135 **y/o** ≥85

Hallazgos del Examen Físico:

Peso:		Kg
Talla:		cm
Circunf. Abd:		cm
Glic:		mg/dl
Hem. Glicos.		%
IMC		
Grasa Visceral		
LDL		mg/dl
Colesterol		mg/dl
HDL		mg/dl
VLDL		mg/dl
No HDL		mg/dl
PCR us		mg/dl
Triglicéridos		mg/dl

Indice de Masa Corporal (P/T2), según OMS

- Peso insuficiente (menos de 20)
0 Normal (20 o más y menos de 25)
+ Sobrepeso (26 o más y menos de 30)
++ Obeso (30 - 35)
Obesidad Mórbida (> 35)

Nivel de Grasa Visceral

Normal (01-09)

Alto (10-30)

Circunferencia Abdominal

Mujeres (<92 cm)

Hombres (<94 cm)

TENSIÓN ARTERIAL

Fecha	Hora	Toma 1	Pulso	Toma 2	Pulso

TENSIÓN ARTERIAL

Fecha	Hora	Toma 1	Pulso	Toma 2	Pulso

Factores de Riesgo Cardiovascular

Modificables
Tabaco
Presión Arterial Elevada
Altos Niveles de Colesterol
Sedentarismo
Sobrepeso
Diabetes

No Modificables
Edad
Sexo
Historia Familiar

Otros factores que influyen: Proteína C Reactiva, Estrés, Alcohol, Sal, entre otros.

Recomendaciones generales para disminuir el riesgo:

- No fumar. Aunque es difícil , no es imposible. Busque ayuda profesional y anímese, los beneficios se harán notar muy pronto.
- Realizar ejercicio fisico rutinario. El ejercicio debe hacerse mínimo 3 veces por semana, al menos durante 40 minutos, (120 minutos a la semana).
- Control de presión Arterial.
- Alimentación balanceada. Comer frutas, vegetales, pescados y granos. Evite el exceso de alimentos fritos, grasas de origen animal (carnes rojas, mantequilla, huevos, lácteos), exceso de sal y azúcar.
- Mantener su peso ideal. Es necesario bajar el exceso de peso con dietas y ejercicios.
- Control de la diabetes.
- Evitar o disminuir la ingesta de alcohol. Si usted ingiere alcohol, limítese a un trago por día si es mujer, y dos si es hombre, cuando mucho.
- Disminuir el stress. Organice mejor su tiempo, disfrute las cosas sencillas de la vida, una canción, un libro, un poema, una pintura, etc.
- Dedique tiempo a la diversión y las actividades sociales.
- No consuma sustancias narcóticas.
- Hágase una revisión médica periódica.