

## ¿Qué es la Presión Arterial?



Presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La contracción del ventrículo izquierdo del corazón envía la sangre a través de la arteria aorta a todos los vasos del cuerpo, la presión máxima alcanzada por esta contracción es la presión sistólica, cuando la presión de los vasos alcanza su menor nivel se conoce como presión diastólica.

### Factores que modifican la presión arterial:

- Edad
- Emociones
- Sexo
- Enfermedad

- Dolor
- Hemorragia
- Ejercicio

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg). Uno o ambos de estos números pueden estar demasiado altos.

El número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior presión arterial diastólica.

### Cifras normales de la Presión Arterial

Niño de meses	80/60mmhg
Niños hasta 12 años	100/60mmhg
Adulto	140/90 sístole 120 / 80                      90/60 diástole
Ancianos	100/60mmhg

### Alteraciones de la presión arterial

**HIPOTENSION.** Valores inferiores a los normales

La presión arterial baja sucede cuando la presión arterial es mucho más baja de lo normal. Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre. La presión arterial normal casi siempre está entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg

**HIPERTENSION.** Valores superiores a los normales.

Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mm Hg o mayor la mayoría de las veces.

### Medición de la presión arterial

Para medir la presión arterial se deben seguir los siguientes pasos:

1. Coloque el brazo del paciente de modo que el codo se encuentre a nivel del corazón y ligeramente doblado.
2. Envuelva un brazalete de presión arterial (o esfigmomanómetro) alrededor de la parte superior del brazo del paciente. Debe estar ajustado, pero no apretado y lo suficientemente alto como para

- que el brazalete no permanezca en la curva del codo. Asegúrese de poder ver el manómetro.
- Use el tamaño de brazalete adecuado para el paciente. Los niños y los adultos con sobrepeso requieren diferentes tamaños de brazaletes.
  - Coloque el estetoscopio en el brazo, preferiblemente en el pliegue interno del codo para escuchar el pulso.
  - Cierre la válvula y use el bulbo para inflar el brazalete.
  - Infle el brazalete hasta que el manómetro arroje una lectura de 30 milímetros de mercurio (mmHg) superior a la lectura que arrojó cuando el pulso desapareció.
  - Abra la válvula del bulbo solo lo suficiente como para dejar salir el aire lentamente, no más rápido que 5 mmHg por segundo. Escuche para ver si el pulso regresa.
  - Tome nota de la lectura cuando vuelva a oír el pulso. Esta es la presión sistólica, que es la presión ejercida en las arterias cuando el corazón bombea la sangre.

- Continúe desinflando el brazalete mientras escuchar el pulso.
- Anote la lectura cuando el pulso vuelva a desaparecer. Esta es la presión diastólica, la cual es la presión sobre las arterias entre los latidos cardiacos.
- Tome nota de la presión sanguínea. Primero anote la presión sistólica, trace una barra y luego anota la presión diastólica. Un ejemplo de lectura de presión sanguínea es 120/70, lo que se leería como "120 sobre 70".
- Mida la presión sanguínea en el otro brazo y compare las lecturas. Para lecturas de presión sanguínea posteriores, use el brazo que tenga la lectura más alta.
- Registre cada lectura de presión sanguínea, el brazo que se usó y la hora.

Fuente: <https://medlineplus.gov/>

# Primeros Auxilios Presión Arterial



[www.lurconsultores.com](http://www.lurconsultores.com)  
[atencionalcliente@lurconsultores.com](mailto:atencionalcliente@lurconsultores.com)