

## **ANEXO I**

### **Toma de la tensión arterial**

Introducción Se toma la tensión arterial para evaluar si el participante la tiene elevada. Una tensión arterial alta es un factor de riesgo para las enfermedades crónicas.

Material Para tomar la tensión arterial, necesitará el material siguiente:

- un tensiómetro digital automático OMRON (Digital Automatic Blood Pressure Monitor DABPM)
- unos brazaletes de tamaño adecuado.

#### Preparación del participante

Pídale al participante que se siente tranquilamente durante 15 minutos sin cruzar las piernas.

¿Cómo poner el brazalete?

Siga las etapas enumeradas a continuación para seleccionar un brazalete de tamaño adecuado y ponérselo al participante.

#### Etapas Acción

- 1 Coloque el brazo izquierdo del participante en la mesa con la palma hacia arriba.
- 2 Quite o remangue la ropa que cubre el brazo.
- 3 Seleccione la talla de brazalete adecuada para el participante utilizando la tabla siguiente:

Perímetro del brazo (cm.) Talla del brazalete

17-22 Pequeño (S)

22-32 Mediano (M)

> 32 Grande (L)

4 Coloque el brazalete por encima del codo alineando la marca ART con la arteria braquial.

5 Ajuste bien el brazalete alrededor del brazo y sujételo bien con el velero.

Nota: La parte inferior del brazalete debería estar entre 1,2 y 2,5 cm. por encima de donde se pliega el codo (parte interior).

6 Mantenga el brazalete al mismo nivel que el corazón durante la medición.

Nota\* Si se utiliza el brazo derecho, indíquelo en el margen derecho del Instrumento del participante.

#### Procedimiento

##### **OMRON**

Tendrá que consultar las instrucciones de uso que acompañan el aparato para medir la tensión arterial de un participante utilizando una máquina OMRON.

Se tienen que tomar tres mediciones y, para el análisis, se utilizará la media de la segunda y la tercera lectura. El participante descansará durante tres minutos entre cada lectura.

- Verifique que se hayan rellenado correctamente las tres mediciones en el Instrumento
- Indique su código de identificación de técnico en el instrumento del participante
- Informe al participante de los resultados de sus lecturas solamente una vez que todo el proceso ha terminado.

Parte 3: Guías para la formación e instrucciones prácticas

Sección 4 Guía para las mediciones físicas (Step 2) Vigilancia STEP3 de la OMS

¿Cuándo utilizar un esfigmomanómetro?

En general, no recomendamos el uso del esfigmomanómetro. Sin embargo, éste se puede utilizar en las situaciones siguientes:

- el tensiómetro OMRON no funciona
- la pantalla del tensiómetro OMRON indica varios errores
- para verificar las mediciones del tensiómetro OMRON en varios estados clínicos como pulso irregular, insuficiencia circulatoria periférica e hipotensión aguda
- para la calibración semanal del tensiómetro OMRON
- si el mayor brazalete disponible con el tensiómetro OMRON no es bastante grande.

#### Procedimiento para el esfigmomanómetro

Siga las etapas enumeradas a continuación o consulte las instrucciones de uso que acompañan al aparato de medición de la tensión arterial para tomar la tensión de un participante con un esfigmomanómetro.

#### Etapas Acción

- 1 Coloque el brazalete (como se indica anteriormente).
- 2 Póngase los auriculares en las orejas y ponga el estetoscopio por el lado de la campana.
- 3 Tome el pulso a nivel de la arteria braquial o radial durante un minuto entero.
- 4 Aumente la presión e infle el brazalete hasta que ya no pueda sentir el pulso.
- 5 Continúe inflando el brazalete hasta llegar a 30 mmHg más allá de ese punto.
- 6 Coloque la campana del estetoscopio en la fosa antecubital derecha.
- 7 Escuche el ruido del pulso al desinflar despacio el brazalete.
- 8 Apunte la presión arterial sistólica (PAS) cuando empiece a percibir un sonido.
- 9 Apunte la presión arterial diastólica (PAD) cuando el sonido desaparece.
- 10 Desinfe totalmente el brazalete y deje el brazo en reposo durante tres minutos (entre cada medición).
- 11 Repita dos veces las etapas 2 a 7 para obtener tres lecturas (y utilice la media de la segunda y tercera para el análisis).
- 12 Verifique que todas las lecturas están correctamente apuntadas en el Instrumento.
- 13 Apunte su número de identificación de técnico en el Instrumento del participante.
- 14 Informe al participante del resultado de las mediciones una vez que se ha completado todo el proceso.