

# ¿TU TENSIÓN ARTERIAL ES LA ADECUADA?

## → ¡Pregunta por MAPAfarma en tu farmacia!

- *Todos sabemos lo importante que es tener la tensión arterial controlada. Lo normal es que nos la tomemos en la consulta del médico, en la farmacia, en casa... pero que lo hagamos de una forma puntual. Sin embargo debemos saber también que esa información no es suficiente para asegurar que tenemos la tensión adecuada durante todo el día. MAPAfarma© es la solución. Sigue leyendo...*
- La tensión arterial es un parámetro de vital importancia para nosotros. Representa la presión que la sangre ejerce sobre las venas y arterias de nuestro organismo cuando pasa a través de ellas. Por eso debe estar siempre dentro de unos límites establecidos para que no se dañen con el tiempo.
- Normalmente la tensión se toma de una forma puntual en la consulta del médico, en la farmacia, en casa... es decir, con una sola medida. Esta medida aislada puede no corresponderse (en algunos casos) con la realidad. A muchas personas les pone nerviosas el hecho de que alguien con una bata blanca les esté tomando la tensión y los valores que suelen salir al final no serían los reales.
- También hay otros factores que pueden alterar esas medidas: estar hablando durante la medida, no haber ido al baño antes, no estar sentado...
- La solución a estos problemas es lo que se conoce como MAPA: Monitorización Ambulatoria de la Presión Arterial.

- Se trata de un tensiómetro llamado holter que se coloca, a la persona que se quiere tomar la tensión, como una bandolera durante un día completo. Este aparato tomará las medidas de presión arterial a intervalos de tiempo establecidos por el profesional sanitario que lo pone: normalmente cada 20 minutos durante el día y cada 30 minutos durante la noche.
- Con todos estos datos nos aseguramos de tener un estudio muy completo y REAL sobre cómo se encuentra la tensión de esa persona. Y con ese informe el profesional sanitario correspondiente podrá tomar las decisiones más adecuadas para preservar la salud cardiovascular de la misma.
- MAPAfarma© es un programa creado por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos que consiste en una red de farmacias certificadas en este servicio. Las farmacias andaluzas adheridas al mismo te ofrecen la posibilidad de realizarte este estudio que luego podrás entregar a tu médico.
- Si vives en Sevilla o su provincia puedes consultar las farmacias acreditadas en MAPAfarma© pinchando aquí.
- Así que ya sabes, si para ti o alguien que conozcas la tensión arterial es algo que os preocupa, MAPAfarma© puede ayudarte. ¡Pregunta en tu farmacia!

**Autora:** Encarnación García . Farmacéutica. Centro de Información del Medicamento del COF Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.