

Cómo medir la tensión arterial de forma eficaz, por tensiometro.pro

La tensión arterial o presión sanguínea se define como la fuerza que la sangre ejerce en las paredes de las arterias al fluir por ellas. Es esencial para mantener una salud adecuada el medir este parámetro de forma ocasional, y para hacerlo de la forma más efectiva, se deberán seguir una serie de consejos para hacerlo correctamente

La tensión o presión arterial es uno de los parámetros vitales más importantes y que muchas personas descuidan, sin saber que pueden padecer de niveles alterados, lo que les llevará a sufrir de hipotensión o hipertensión. Los valores adecuados de presión arterial se sitúan entre los 90/60 y 130/90 mm de mercurio.

La forma tradicional -pero también menos fiable- de medir este valor es colocando el dedo sobre el pulso de la muñeca izquierda, en la arteria braquial que cruza el brazo o sobre el cuello. Pero los dedos también disponen de pulso, por lo que el usuario puede confundirse y arrojar resultados diferentes a los reales.

Para medir la tensión en casa de forma efectiva existe un aparato muy fiable y eficaz, que cada año experimenta mejoras en su tecnología para obtener un resultado de presión arterial lo más fiable a la realidad. Los tensiómetros son muy precisos y fiables en la medición de este parámetro vital. También pueden medir otras variables como las pulsaciones, algo imprescindible para la salud.

Cómo usar un tensiómetro de forma correcta

La forma más correcta de usar un tensiómetro, es permitiendo al usuario reposar durante cinco minutos para equilibrar su tensión, evitar ingerir bebidas con cafeína o estimulantes como el chocolate para no alterar los valores reales, y posteriormente, colocar el tensiómetro, siempre sobre la piel de la muñeca y no sobre la ropa. El usuario además, debe estar sentado y colocar el brazo lo más próximo posible a la altura del corazón. Así, el resultado final será lo más fiable posible.

En la tienda online tensiometro.pro disponen de una amplia gama de tensiómetros de todos los tamaños y precios posibles, para adaptarse a las necesidades del usuario. Los más populares son los tensiómetros vitalcontrol, una marca que goza de prestigio en el sector de la salud. El tensiómetro lidl es otro de los más buscados por los usuarios de esta web, puesto que tiene un precio bajísimo sin competencia, y una calidad extraordinaria.

Datos de contacto:

Lara
+34000000

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>