

The background of the entire page is a vibrant blue with a textured, painterly appearance. In the upper left, a silver stethoscope is partially visible. Below it, a large, realistic red heart is positioned. To the right of the heart is a black sphygmomanometer bulb. At the bottom, a portion of a blood pressure gauge is visible, showing a scale from 0 to 300 mmHg.

BETTEN®

GUÍA BÁSICA PARA EL HIPERTENSO

**TIPOS DE
TENSÍÓMETROS
Y SU LECTURA
CONTROL DE LA HTA:
DIETA Y MEDIDAS
PREVENCIÓN**

Hipertensión arterial de la A a la Z

Introducción: ¿Por qué se dice que la hipertensión arterial es silenciosa?

- 1 La ruta del hipertenso:** guía paso a paso para tomar el control
- 2 Dieta chilena e hipertensión arterial:** mitos, realidades y mejores prácticas
- 3 El tensiómetro:** tipos y claves para su lectura
- 4 Elegir y comprar** tu tensiómetro **BETTEN**



¿Por qué se
dice que la
hipertensión
arterial es
silenciosa?



La **hipertensión arterial** suele no presentar síntomas; y, cuando los presenta, estos tienden a variar sustancialmente de un individuo a otro, así que es difícil hablar de una guía universal de síntomas.

Por eso se dice que la hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa.

Aun así, si existen algunos síntomas más o menos comunes, en especial cuando se trata de una presión arterial muy alta: dolor intenso de cabeza, mareo, visión borrosa, ansiedad, confusión, tinitus y alteraciones del ritmo cardíaco, entre otros.

Además, la mayoría de estos síntomas pueden provenir de más de una causa, lo que dificulta aún más el panorama.

Es muy importante adoptar el buen hábito de observar y atender cualquier cambio en las condiciones generales y acudir a consulta médica.

Y, a partir de un diagnóstico o un precedente de cuidado, hay que medir la presión regularmente en casa.

La buena noticia es que, aunque peligrosa, la hipertensión arterial es fácilmente controlable.

Y una mejor noticia para el chileno es que, además de no requerir de un tratamiento costoso, la hipertensión arterial está contemplada en el GES (Garantías Explícitas en Salud), el plan de cobertura de salud de Chile que ofrece garantías para el acceso a atención médica y apoyo financiero para tratamientos.

La verdad sobre los costos

Ni el tensiómetro para uso casero, ni una consulta, ni el tratamiento para la presión arterial elevada son lo costosos que mucha gente podría pensar.

Lo que sí es costoso, y en ocasiones hasta irrecuperable, es enfrentar los efectos devastadores de una presión arterial demasiado elevada:

- Daño a los vasos sanguíneos, que puede ocasionar ACV o aneurismas
- Daño al corazón, que puede causar infartos, arritmias o insuficiencia cardíaca
- Daños al cerebro, tanto los asociados a ACV como demencia o daño cognitivo
- Daño a órganos y tejidos, y las consiguientes desmejoras en su funcionamiento, como en el caso de los riñones y de los vasos y nervios oculares
- Afecciones sexuales por irrigación insuficiente

¿Qué es más caro, entonces? ¿Adquirir un equipo médico para usar en casa cuando es necesario o pagar el costo de no tenerlo con tu propia salud?

Una medición precisa a tiempo en caso de malestar puede ser la diferencia entre un desenlace indeseable, o hasta fatal, y el alivio permanente por medio de la adopción de medidas de control de la hipertensión bajo la debida vigilancia médica.

Un tensiómetro casero promedio, el buen hábito de observar y atender cualquier cambio en las condiciones generales, y el aún mejor hábito de acudir a consulta médica para recibir y seguir las orientaciones del profesional componen la fórmula ganadora para una vida plena en cualquier etapa de la vida.



1

La ruta del hipertenso: guía paso a paso para tomar el control



En Chile, la hipertensión arterial afecta a un 36% de la población.

A menudo llamada "la asesina silenciosa", esta condición no suele avisar con síntomas escandalosos hasta que ya ha causado daños, a veces irreparables.

Pero recibir un diagnóstico de hipertensión no es una sentencia, sino una llamada a la acción.

Si tú o un familiar sospechan de esta condición, es vital conocer el camino exacto a seguir.

Por eso te dejamos esta [ruta del hipertenso](#), un mapa detallado desde la primera sospecha hasta el control exitoso, diseñado para mejorar tu calidad de vida.

Esperamos que te sea de utilidad en el camino de tu bienestar y el de tu familia.

Fase 1. Sospecha: detectar señales invisibles

La ruta del cuidado de la salud del hipertenso comienza mucho antes de entrar a la consulta médica. La mayoría de las veces, la hipertensión es asintomática. No obstante, en algunas personas, el cuerpo puede dar señales sutiles como dolores de cabeza matutinos (especialmente en la parte inferior trasera), zumbidos en los oídos o mareos.

Pero no hay que esperar a sentirte mal. En Chile, el examen de medicina preventiva (EMP) es gratuito para beneficiarios de Fonasa e Isapres, e incluye la medición de la presión arterial.

ATENCIÓN: Si al tomarte la presión en una farmacia, en tu trabajo o en casa, el resultado es igual o superior a 140/90 mmHg, es el momento de actuar, en especial si se mantiene igual en varias mediciones. **¡A la consulta de inmediato!**

Fase 2. Confirmación: diagnóstico médico

Una sola medición alta en casa no confirma hipertensión (puedes haber estado nervioso o haberte ejercitado). Se recomienda tomar al menos tres mediciones, con un minuto de espera entre ellas.

Luego debes acudir a la consulta. Probablemente el médico te solicite varias tomas en días distintos. Necesitarás un tener tensiómetro en casa y llevar registro de los resultados. También podría indicarte un "holter" para monitoreo de presión, que te proporcionarán en el centro de salud, y llevarás por 24 horas. Además, podría pedirte exámenes de sangre y orina para evaluar el estado de tus riñones, niveles de azúcar y colesterol.

Es imperativo que sigas todas las indicaciones de tu médico.

Fase 3. Tratamiento con fármaco: tu nuevo aliado

Una vez confirmado el diagnóstico, el médico indicará el tratamiento. En Chile, es común el uso de medicamentos como losartán, enalapril o amlodipino, entre otros.

El error más común en esta etapa es abandonar el medicamento porque "uno se siente bien". La hipertensión no se cura, se controla. La pastilla es el cinturón de seguridad que evita que la presión dañe tus arterias, corazón y cerebro.

La adherencia al tratamiento es el pilar fundamental de esta ruta; tomar la dosis exacta a la hora indicada debe convertirse en un hábito tan rutinario como lavarse los dientes.

Fase 4. Cambios en el estilo de vida

No tienes que esperar al tratamiento farmacológico para adoptar esta medida, que es ya casi un deber ciudadano.

Cuidar la dieta, la hidratación, el sueño y la actividad física garantizan mejoras en tu calidad de vida en todo momento, y lo ideal sería intensificar los cuidados apenas comienzan a aparecer señales de alerta.

Aunque siempre vale la pena que hagas ajustes según las indicaciones de tu médico.

En términos generales, el hipertenso debe cuidar los aspectos abordados a continuación.

➡ Alimentación: ojo con el sodio

La dieta chilena es alta en sal, y el enemigo número uno del hipertenso es el sodio. Lo primero que debes hacer es prestar atención a los sellos negros "Alto en sodio" y reducir el consumo de:

- **Pan.** La marraqueta y la hallulla tienen mucha sal. Intenta reducir la cantidad o busca opciones integrales bajas en sodio.
- **Embutidos y procesados.** Las cecinas, patés y sopas en sobre son bombas de sodio. Eliminalos de tu lista de compras.
- **Sal de mesa.** Quita el salero de la mesa. Prefiere aliñar con limón, orégano, ajo o merkén para dar sabor sin subir la presión.

➡ Hidratación

Una hidratación adecuada ayuda a regular el volumen sanguíneo. Pero no se trata de consumir cualquier bebida: olvídate de todas las bebidas azucaradas, empezando por las gaseosas. El agua potable es tu mejor opción. Si te cuesta, saborízala con rodajas de pepino o frutas de tu gusto.

➡ Sueño

Dormir mal mantiene al cuerpo en estado de alerta, lo que sube la presión. Intenta mantener horarios regulares, evita pantallas antes de dormir y cena ligero para asegurar un descanso de al menos 7 horas.

➡ Actividad física

No necesitas correr una maratón. La indicación estándar es de 30 minutos de actividad moderada, al menos 5 veces a la semana. En Chile, aprovecha las plazas con máquinas de ejercicios o simplemente sal a caminar a paso rápido. El sedentarismo endurece las arterias; el movimiento las flexibiliza.

No hay meta final, es un camino constante

No te bajas del auto en un punto. **Los cuidados no se detienen;** la salud es frágil y la hipertensión no controlada es una amenaza. Con un diagnóstico oportuno y tu compromiso con tu salud, tendrás una vida larga y plena.

2

Dieta chilena e hipertensión arterial: mitos, realidades y mejores prácticas





Organismos de la talla de la OMS/OPS, los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos y el Minsal, tienen orientaciones dietéticas claras centradas en las **prácticas alimentarias más convenientes** para el cuidado de nuestra salud.

En términos generales, las recomendaciones se centran en **reemplazar alimentos procesados por naturales** (es decir, reducir azúcares, harinas procesadas y bebidas envasadas, salsas, condimentos y helados); e **incrementar el consumo** de vegetales frescos, carnes magras, frutas, verduras y

legumbres, consumidas en **preparaciones caseras**.

Aun así, muchas personas parecen tener dificultades para comprender o incorporar ese tipo de prácticas en sus comidas diarias.

Uno de esos obstáculos es seguir tomando como ciertos algunos mitos arraigados, como asumir, antes de probar los alimentos y poder percibir sus aromas y sabores, que si no tienen bastante sal estarán “desabridos”.

A continuación, desmentimos algunos de los **mitos más comunes** en tonro a la dieta:

✗ “Sin sal, la comida es insípida e incombible”



- ✓ **Realidad.** El paladar se adapta. El problema no es la falta de sabor, sino la costumbre a un umbral de salinidad demasiado alto. Algunos ingredientes dan un mayor aporte nutricional y de sabor a cualquier comida que la sal. Por citar algunos ejemplos: merkén, pebre, cilantro, perejil, ajo, cebolla, o especias como pimienta, albahaca, comino y orégano.

✗ “La sal solo viene del salero y de los ‘snacks’ salados como las Ramitas de Queso”

- ✓ **Realidad.** Algunos alimentos procesados populares en la dieta chilena esconden altas cantidades de sal. Tal es el caso de salsas preparadas, condimentos compuestos, sopas de sobre, caldos concentrados, quesos y embutidos —como el jamón, la vienesa y la longaniza—. Igualmente, el pan corriente (como la hallulla y la marraqueta) es una de las principales fuentes de su ingesta. Hay que aprender a leer el etiquetado nutricional: sellos como “Alto en Sodio” son un indicador de que es mejor dejar el producto en el anaquel e ir por uno menos procesado.



✗ “Un chorrito de mayonesa, ketchup o mostaza no hace daño”

- ✓ **Realidad.** Muchos condimentos y aliños populares chilenos son tan dañinos como la sal, al ser muy altos en sodio y grasas saturadas. La mayonesa es bastante alta en grasa y sodio, al igual que las salsas de tomate industrializadas y los aderezos de ensalada que vienen listos. Siempre es preferible un pebre fresco (que es rico en verduras y bajo en sodio si se prepara en casa), o solo limón y aceite de oliva para las ensaladas.



✗ **“Queso, cecina y todo lo natural de la tierra chilena, es saludable”**

✓ **Realidad.** Muchos productos artesanales o de campo tradicionales chilenos (como el queso de cabra o las longanizas) tienen un alto contenido de sal como método de conservación. El proceso de curado y conservación de muchas cecinas y quesos artesanales requiere grandes cantidades de sal para inhibir el crecimiento bacteriano. Es necesario moderar las porciones de estos alimentos, incluso si son naturales o caseros.



✗ **“El consumo moderado de vino tinto o infusiones tradicionales como mate o té es suficiente para mantenerse hidratado y ofrece grandes beneficios cardiovasculares que contrarrestan otros hábitos”**

✓ **Realidad.** Si bien el vino tinto tiene antioxidantes, su consumo debe ser muy moderado o nulo, pues el riesgo de incremento de la presión arterial por el alcohol supera los posibles beneficios para la mayoría de las personas con hipertensión. La cafeína o la teína de algunas infusiones también pueden tener efectos si se abusa. En fin, nada es mejor, ni más necesario, que el agua simple.



Infórmate bien

Cumpliendo con los parámetros propuestos por entidades de autoridad como la OMS/OPS y el Minsal, podemos mantenernos a salvo y disfrutar una dieta variada y deliciosa.

En todo caso, si buscas una dieta especialmente diseñada para mantener la presión arterial a raya, puedes guiarte por el enfoque **DASH** (siglas en inglés para Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión), que puedes conocer en MedilinePlus.

3

El tensiómetro: tipos y claves para su lectura





Al tomar las riendas del control de la presión arterial, la elección del tensiómetro es crucial.

Por fortuna, **en el mercado chileno existen diversos modelos** de estos equipos médicos indispensable.

Con o sin funcionalidades añadidas, todos terminan por cubrir la necesidad básica: medir la presión arterial en un momento determinado.

Pero **¿cuál de todos es más conveniente para usar en casa, sin o con ayuda?**

A continuación analizamos las características, ventajas y desventajas de los modelos más comunes, con especial atención a su precisión y facilidad de uso en casa.

Tensiómetros más comunes

Tensiómetro de mercurio (esfigmomanómetro)

Equipo tradicional, estándar de oro en la medicina por décadas debido a su absoluta precisión. Se toma como referencia para calibrar todos los demás dispositivos.

Funciona con una columna de mercurio que se eleva a medida que el aire se insufla en el brazalete.

Ha sido reemplazado por el de aguja, debido al peligro de contaminación que representa si se rompe.



Tensiómetro anerode, el de aguja



Funciona con un mecanismo de muelle y engranajes que mueve una aguja sobre una esfera graduada. Es el reemplazo directo del de mercurio en la mayoría de los consultorios y el preferido de muchos médicos, por su alta precisión al usarse con un fonendoscopio. Es portátil, relativamente económico y bastante robusto.

Tensiómetro digital de brazo: ideal para la casa



Este modelo ha conquistado el hogar chileno por su facilidad. Funciona detectando las vibraciones arteriales para mostrar la lectura en una pantalla digital.

Es el modelo más recomendado para la automedición en casa por su simplicidad de uso: solo requiere presionar un botón.

Los modelos validados ofrecen una precisión suficiente y confiable para el monitoreo diario. Algunos traen funciones útiles como memoria y detección de arritmias.

Tensiómetro digital de muñeca: el más compacto

Similar al digital de brazo, pero diseñado para ser colocado en la muñeca, este modelo busca la máxima portabilidad.

Es extremadamente cómodo y portátil, ideal para viajes o personas con dificultad para manipular el brazalete en el brazo.

Su mayor desventaja es que es el menos preciso de todos.



Tabla comparativa de tensiómetros

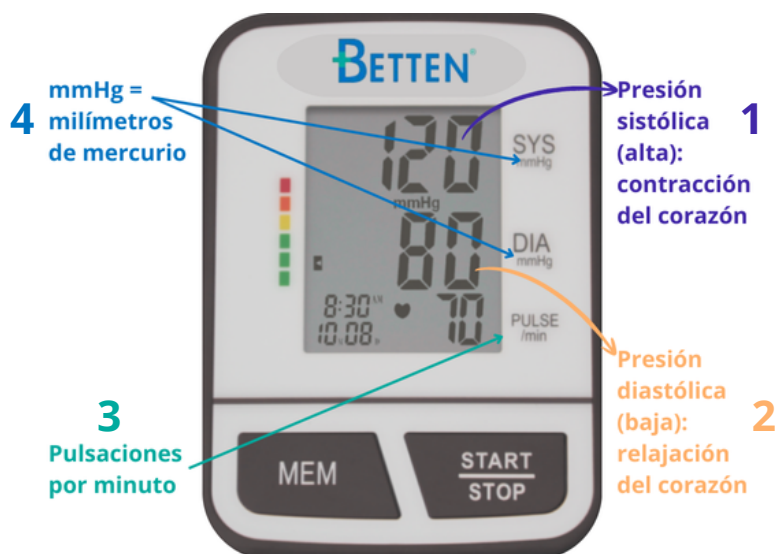
Modelo	Exactitud	Facilidad de uso en casa	Uso clínico principal	Desventaja crítica para el hogar
De mercurio	Excelente (estándar base)	Requiere ayuda y fonendoscopio	Diagnóstico, confirmación diagnóstica	Imposible de usar en autogestión. Riesgo de toxicidad.
Aneroide (de aguja)	Excelente (Si está calibrado)	Requiere fonendoscopio y habilidad	Diagnóstico, confirmación diagnóstica	Requiere calibración constante. No adecuado para automedición.
Digital de Brazo	Buena (Si está validado)	Alta (Automedición sencilla)	Monitoreo domiciliario recomendado	Requiere calibración periódica.
Digital de muñeca	Regular a baja	Muy alta (de fácil colocación)	Chequeo ocasional /Viajes	Alta sensibilidad a errores de posición y baja precisión.

El mejor, el más conveniente

La alta precisión de los tensiómetros de mercurio y aneroides los colocan como los favoritos en centros de salud, pero son poco prácticos para el día a día en casa.

Para monitorear tu presión arterial de forma autónoma y constante en casa, el ideal es el tensiómetro digital de brazo validado: combina precisión confiable con una facilidad de uso.

Así se lee el tensiómetro



Dos números clave: sistole y diástole

Cuando te tomas la presión, siempre verás dos números, separados por una barra, por ejemplo, 120/80. Cada uno de estos números representa un momento del ciclo cardíaco:

- 1 Presión sistólica** (el número más alto). El momento en que "la bomba" (el corazón) se contrae, o late, para expulsar la sangre. La sistole es la presión máxima que hay en las arterias en ese instante.
- 2 Presión diastólica** (el número más bajo). El momento en que "la bomba" (el corazón) se relaja entre latidos para llenarse de nueva sangre. La diástole es la presión mínima que queda en las arterias mientras el corazón está en reposo.
- 3 El valor Pulse/Min.** representa el pulso o frecuencia cardíaca. Es generalmente el número inferior indicado en el tensiómetro y representa cuántas veces late el corazón por minuto.

4 El símbolo mmHg. Unidad de medida estándar utilizada globalmente para la presión arterial, y está a su vez compuesta de dos símbolos: **mm** (milímetros, altura que alcanza el mercurio en el tubo del tensiómetro) y **Hg** (mercurio).

Cuando tu presión arterial marca, por ejemplo, 120/80 mmHg, significa que la fuerza de tu sangre es capaz de elevar una columna de mercurio a 120 milímetros de altura al contraerse y a 80 milímetros al relajarse.

Aunque la mayoría de los aparatos modernos ya no usan mercurio por seguridad ambiental (usan sistemas aneroides o digitales), la unidad de medida histórica se mantuvo para mantener la coherencia.

Valores normales o de referencia

La **OMS** ha establecido que la presión arterial es "demasiado alta" si se mantiene en 140/90 mmHg o más, mientras que, con base en nuevos hallazgos, especialistas en todo el mundo hablan de hipertensión si la marca se mantiene en 130/90. Es por ello que la tendencia global es establecer la **tensión óptima** en **120/80**.

Siguiendo las **guías chilenas** para la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial, los valores de referencia para adultos (mayores de 18 años) son:

Categoría	Presión sistólica (mmHg)	Presión diastólica (mmHg)
Óptima/Normal	Menos de 120	Menos de 80
Normal Alta	120 - 129	80 - 84
Hipertensión grado 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensión grado 2	160 - 179	100 - 109

Comprender los parámetros de la salud para poder protegerla

Tomar y registrar la presión arterial con regularidad y entender el funcionamiento del tensiómetro y las implicaciones de la hipertensión arterial para la salud son elementos de una estrategia global de autocuidado que ayudan a preservar la salud y el bienestar.

El tensiómetro es un equipo bastante sencillo de manejar y comprender y hoy día y uno de los aliados fundamentales en la toma de medidas necesarias para cuidar la salud.

Además, comprender estos parámetros sirve de estímulo a la familia para mantener un estilo de vida que proteja su bienestar.





4

Elegir y comprar
tu tensiómetro
BETTEN

Cómo comprar tu tensiómetro BETTEN

El proceso de compra más cómodo y seguro

Con **BETTEN** puedes comprar el tensiómetro de tu elección desde la comodidad de tu hogar o lugar de trabajo y recibirlo el mismo día, si estás en localidades donde hay sucursales. En Santiago puedes retirar tu tensiómetro en el local una vez completada la compra "online".

Para el resto de las ubicaciones, contáctanos y evaluaremos la posibilidad de llevar a tu casa el producto que necesitas en el menor tiempo posible. Siempre estamos dispuestos a hacer el esfuerzo de responder a tus necesidades.

Compra tu tensiómetro **BETTEN**, de brazo o de muñeca, en nuestro sitio web, haciendo clic en el botón "Añadir al carrito" en la página del producto. Luego solo llenas el formulario con los datos solicitados y realizar el pago vía Webpay.



Si tienes alguna duda o consulta durante cualquier fase del proceso de compra, o simplemente requieres asesoría para elegir el mejor producto o conocer nuestra oferta completa, escribenos por WhatsApp (+56 9 4979 4867) y te atenderemos de inmediato.



También puedes llamarnos al 56229935323, si estás en Santiago, Concepción o La Serena; o bien al 949794867, en Viña del Mar.



Servicio posventa

Para **BETTEN**, la venta no es el fin de nuestra relación con el cliente. Al contrario, es solo el comienzo.

Estamos para servirte en caso de que tengas alguna duda sobre el correcto uso y cuidado del equipo, o bien si quieres evaluar soluciones adicionales.

BETTEN[®]



BETTENCHILE



BETTENCHILE



WWW.BETTEN.CL



+569 4979 4867

+562 2993 5323