

Instructivo de procedimientos para encuestadores del estudio MMM17

Tener presente que sólo podrán participar las personas que cumplan los siguientes criterios.

- Edad \geq 18 años
- Brindar consentimiento informado para participar del estudio

1. Preparación de la estación de medición

- La estación de medición debe contar con una mesa y una silla cómoda para el encuestado y estar situada en un ambiente tranquilo.
- La silla debe tener un respaldo que le permita al encuestado apoyar completamente la espalda y llegar con sus pies al piso para apoyarlos completamente.
- La mesa debe tener una altura suficiente para permitir al sujeto descansar su brazo sobre la mesa (a la altura del corazón) durante la medición de la presión arterial.
- Se sugiere que el participante se siente a la mesa de costado de forma de facilitar que apoye completamente el brazo sobre la mesa durante la medición de la presión arterial.

2. Brindar información acerca del estudio.

Deberá dar información concreta en relación al MMM17. Los aspectos a dejar en claro son:

- Esta es una actividad de promoción del cuidado de la salud
- La campaña consiste en la medición de la presión arterial a los mayores de 18 años que no hayan medido su presión arterial en el último año.
- Es una campaña de carácter internacional que se lleva a cabo simultáneamente en todo el mundo y es coordinada por la Sociedad Internacional de Hipertensión y en Uruguay por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.
- Pueden participar todas las personas, aun si ya saben que tienen presión arterial alta y están bajo tratamiento.
- Tras su participación, el participante podrá saber si su presión arterial está elevada.
- Con los datos obtenidos se realizará investigación sobre la presión arterial.
- Cada sujeto sólo podrá participar de la campaña una única vez.

3. Obtener el consentimiento firmado de quienes deseen participar.

Dar al paciente el formulario conteniendo la “información para el paciente”, para que lo lea en lo posible mientras espera para ser atendido/a. Despejar dudas tras leer la información. Obtener la firma del consentimiento previo a la realización de cualquier participación en el estudio.

3. Llenar el cuestionario:

- a) Toda la información se recogerá previo a la medición de la presión arterial
- b) Utilizaremos el número de cedula de identidad (incluyendo digito verificador), para controlar que las personas participen una única vez.
- c) Los siguientes datos se obtendrán en el cuestionario. Los encuestadores deberán tener presente este diccionario de variables antes de su aplicación y en lo posible realizar ensayos de prueba antes de iniciar las encuestas.

Variable	Explicación	Codificación
Departamento	Ingrese el nombre del Departamento donde se realizan las mediciones.	Nombre completo del departamento
Fecha	Ingrese la fecha de las mediciones.	Usar formato DDMMMAAAA Ej: 07MAY2017
Hora	Ingrese la hora y minutos de inicio del cuestionario	Usar formato 13:45
Temperatura ambiente	Ingrese el dato de la temperatura según lo reportado por un smarphone o termómetro ambiente para la zona de la medición	Usar unidades de temperatura en grados centígrados
¿Cuándo se midió la presión arterial por última vez?	Ingrese mes y año de la última medición.	Utilizar formato MMMAAAA. Si no recuerda el mes ingresar Junio (ej JUN2017)
¿Qué edad tiene?	Edad del participante	Edad en años
¿Cuál es su fecha de nacimiento?	Ingrese mes y año	Utilizar formato MMMAAAA. (ej JUN2017)
¿Cuál es su sexo?	Ingrese el sexo del participante	Hombre ó Mujer
¿De que raza se considera?	Ingrese raza del participante	Blanca/Negra/Asiática/Mezcla/Otras
¿Recibe tratamiento anti-hipertensivo?	Interrogar si recibe medicamentos para bajar la presión arterial	Sí / No

¿Está embarazada?	Solo preguntar si es mujer en edad de embarazo.	Sí / No
¿Tiene Ud. Diabetes?	Preguntar si el diagnóstico fue realizado por médico. Solo en este caso considerar que es diabético.	Sí / No / No sabe
¿Fumó Ud en el último año?	Fumo al menos un cigarrillo en el último año	Sí / No
¿Fumaba Ud. en el pasado?	Hace más de un año que no fuma, pero fumó regularmente en el pasado	Sí / No
¿Consume alcohol?	Importante tratar de clasificar el consumo de alcohol.	nunca o raramente < de una vez por-semana regularmente
¿Sufrió un ataque cerebral?	Es posible que el encuestado no sepa que es un ataque cerebral. Se pueden utilizar sinónimos como hemiplejia, infarto cerebral o hemorragia cerebral.	Sí / No
¿Sufrió un ataque cardíaco?	Es posible que el encuestado no sepa que es un ataque cardíaco. Se pueden utilizar sinónimos "infarto de miocardio" o "infarto del corazón"	Sí / No
¿Qué brazo se utilizará para medir la presión arterial?	Se refiere al brazo en el que se coloca el manguito para medir la presión arterial. Se sugiere utilizar el brazo izquierdo siempre que sea posible.	Izquierdo/derecho
¿Qué técnica de medición utilizará?	Técnica <u>Auscultatoria</u> requiere el uso de estetoscopio. Técnica <u>Oscilométrica</u> sin estetoscopio	Ej: Oscilométrica (puede abreviarse OSC)
¿Qué tipo de equipo, marca y modelo utilizará?	El equipo puede ser <u>digital</u> , <u>aneroide</u> o de <u>mercurio</u> . Incluir marca y modelo o	Ej: Digital / Omron / HEM-7213
A continuación, realizar 3 mediciones de la presión arterial, separadas por 1 minuto.		
Medición 1	Anotar presión <u>sistólica</u> : SYS. Anotar la presión <u>diastólica</u> : DIA Anotar la frecuencia de <u>pulso</u> : PULSE	Anotar los valores como aparecen en el monitor (SIN REDONDEOS) Ej: SYS 137, DIA 64, PULSE: 77
Medición 2	Anotar presión <u>sistólica</u> : SYS. Anotar la presión <u>diastólica</u> : DIA Anotar la frecuencia de <u>pulso</u> : PULSE	Anotar los valores como aparecen en el monitor (SIN REDONDEOS) Ej: SYS 137, DIA 64, PULSE: 77
Medición 2	Anotar presión <u>sistólica</u> : SYS. Anotar la presión <u>diastólica</u> : DIA Anotar la frecuencia de <u>pulso</u> : PULSE	Anotar los valores como aparecen en el monitor (SIN REDONDEOS) Ej: SYS 137, DIA 64, PULSE: 77
Peso (kg):	Peso en kilos que el participante recuerda de su última medición	Anotar el peso en kilos
Altura (cm) medida	Altura en centímetros que el participante recuerda de su última medición	Anotar la altura en centímetros

4. Mediciones de la presión arterial

a) Antes de la medición:

- El participante debe sentarse con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y con ambos pies apoyados en el suelo. Se debe evitar que cruce las piernas o hable durante la medición.
- Idealmente, deberá permanecer sentado por 5 minutos antes de la medición (este tiempo transcurrirá mientras le hace las preguntas).
- Los participantes no deben haber fumado, bebido café o mate inmediatamente antes o durante la medición

b) La PA se medirá en el brazo (no son válidas mediciones en muñeca, antebrazo o miembros inferiores)

c) Siempre que sea posible se utilizarán equipos oscilométricos automáticos proporcionados por los organizadores, pero es válida la utilización de equipos de columna de mercurio o aneroides. En todos los casos el encuestador debe dominar la técnica de medición de la presión arterial y saber la marca y tipo de equipo que utilizará (oscilométrico, de mercurio o aneroides). En el caso de los equipos aneroides y de mercurio debe certificar que la aguja o el nivel de la columna están exactamente en “cero” antes de iniciar la medición.

d) SIEMPRE se medirá la circunferencia del brazo en la parte media de la distancia que va del hombro al codo y se utilizará un manguito de tamaño adecuado siempre que sea posible. El tamaño del manguito se evalúa en función del largo de la bolsa de goma que está dentro del brazalete y generalmente está escrito en el mismo.

- **Para brazos con circunferencia entre 20 y 32 cm, se utilizará el manguito proporcionado con el equipo.**

- Para brazos con circunferencias diferentes deben utilizarse manguitos que cubran el 80% de la circunferencia del brazo (no estarán disponibles en esta campaña)

e) El brazo del paciente donde se medirá la presión arterial debe estar apoyado confortablemente sobre una mesa. Colocar el brazalete sobre el brazo desnudo o con

una única prenda fina (ej camiseta o camisa), cuidando que el brazalete quede a la altura del corazón.

- f) La presión arterial se medirá en un solo brazo (preferentemente izquierdo) y se registrará cuál fue el brazo utilizado.
- g) Se realizarán tres (3) mediciones consecutivas de la PA separadas por al menos 1 minuto y se registrarán los valores de presión sistólica, presión diastólica y frecuencia de pulso, tal cual aparecen en la pantalla del monitor de presión arterial y sin redondeo.
- h) Si utiliza equipos aneroides o de mercurio utilizará la técnica auscultatoria (con estetoscopio). En este caso deberá controlar la frecuencia del pulso al menos una vez.
- i) Se define hipertensión arterial en cualquiera de las siguientes situaciones:
 - El promedio de PA sistólica ó máxima, de las dos últimas mediciones es ≥ 140 mmHg
 - El promedio de PA diastólica o mínima de las dos últimas mediciones es ≥ 90 mmHg
 - Si la persona ya fue diagnosticada con presión elevada y está bajo tratamiento podremos decirle que su presión arterial está no-controlada si las cifras de presión sistólica son ≥ 140 mmHg ó la presión diastólica es ≥ 90 mmHg. En caso contrario su presión arterial estará controlada.

5. Brindar información al participante.

Al finalizar el cuestionario y las mediciones brindar información sobre la importancia de la dieta y los cambios del estilo de vida a todos los participantes, pero especialmente a quienes se les diagnostique presión arterial elevada. Estos consejos se apoyarán en los folletos que brindará la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

En los pacientes con presión elevada, sugerimos alentar al paciente a iniciar el tratamiento diciéndole que esta es una enfermedad crónica pero que tiene un tratamiento eficaz que incluye 1) modificaciones de la dieta, 2) modificaciones de los hábitos no-saludables y 3) tratamiento con fármacos que son seguros.

En forma específica el tratamiento incluirá:

- a. Reducción del consumo de sal
- b. Reducir la ingesta de alcohol
- c. Cese del tabaquismo
- d. Realizar ejercicio físico regular durante al menos 30 minutos en la mayoría de los días de la semana.
- e. Comer al menos 5 porciones de frutas y hortalizas por día
- f. Procurar un peso óptimo, (índice de masa corporal entre 20 y 25 kg/m²)
- g. Consultar a un médico por la necesidad de iniciar tratamiento con fármacos.

Contacto: Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular Bvar. Artigas 2358 Tel 24802715
Materiales disponibles en www.cardiosalud.org