

MAPA CARDIOLÓGICO

Entendiendo tu presión arterial las 24 horas

¿QUÉ ES EL MAPA CARDIOLÓGICO?

El **Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial** (MAPA) es un **estudio** sencillo y **no invasivo** que nos permite **medir tu presión arterial** de forma automática y regular **durante 24 horas** continuas, mientras realizas tus actividades diarias normales, ¡incluso mientras duermes!

A **diferencia** de una **toma de presión** en la consulta, el MAPA ofrece una **visión completa** de cómo fluctúa tu presión arterial a lo largo del día y la noche, **detectando patrones** que una medición única no puede.



¿PARA QUIÉN ES EL MONITOREO MAPA?

- **Diagnóstico de Hipertensión:** Para confirmar si realmente tienes presión arterial alta (hipertensión), especialmente si las mediciones en consulta son variables.
- **Hipertensión de "Bata Blanca":** Cuando tu presión es alta solo en la consulta médica por nerviosismo, pero normal en casa. El MAPA distingue esta situación.
- **Hipertensión Enmascarada:** Cuando tu presión es normal en consulta, pero alta fuera de ella (por ejemplo, en el trabajo o durante la noche).
- **Evaluación del Tratamiento:** Para saber si tu medicación para la presión arterial está funcionando correctamente durante todo el día.
- **Síntomas Sugestivos:** Si experimentas mareos, desmayos, dolor de cabeza o fatiga que podrían estar relacionados con variaciones de la presión.
- **Presión Arterial Variable:** Si tus lecturas de presión varían mucho.
- **Riesgo Cardiovascular:** En personas con otros factores de riesgo (diabetes, enfermedades renales, etc.) para una evaluación más precisa.
- **Patrones Nocturnos:** Evaluar si tu presión arterial baja adecuadamente durante el sueño, un factor importante para la salud cardiovascular.

¿CÓMO FUNCIONA EL MAPA?

- El equipo **MAPA** consta de un **pequeño dispositivo** digital, similar a un **tensiómetro**, que se lleva en un **cinturón** o bolso, y un **brazalete** que se coloca en tu brazo no dominante.
- El **dispositivo** se programa para **tomar lecturas de presión arterial** a intervalos regulares (**usualmente cada 15-30 minutos durante el día y cada 30-60 minutos durante la noche**).
- **Podrás continuar** con tus **actividades diarias** normales, pero es importante que mantengas tu **brazo extendido y relajado** cuando sientas que el brazalete se infla.
- **Después** de 24 horas, **regresarás** a la clínica para que **retiremos** el dispositivo. Los **datos** se **descargarán** y tu médico los **analizará** para **ofrecerte** un **diagnóstico preciso** y un plan de **tratamiento** si es necesario.

CONSEJOS PARA UN MONITOREO EXITOSO

- **Mantén tu rutina:** Realiza tus actividades cotidianas como de costumbre. Esto nos permite **ver tu presión en condiciones reales.**
- **Registra tus actividades:** Anota tus **actividades, comidas, medicamentos** y cualquier **síntoma o evento** relevante (estrés, ejercicio). ¡Esta información es muy valiosa!
- **Durante la medición:** Cuando sientas que el brazalete se infla, **detente un momento**, relaja tu brazo y mantén la **calma** hasta que la medición **finalice.**
- **Evita la humedad:** No te duches ni sumerjas el equipo en agua.
- **Duerme normalmente:** Intenta dormir tus horas habituales. El monitoreo nocturno es crucial.
- **No manipules el equipo:** Evita quitar o ajustar el brazalete o el dispositivo, a menos que se te indique. **Si hay un problema, contáctanos.**
- **Vístete cómodo:** Usa ropa **holgada** que permita acomodar el **brazalete** y el dispositivo **cómodamente.**

BENEFICIOS CLAVE DEL MAPA

- **Diagnóstico preciso:** Distingue la hipertensión real de la de "bata blanca".
- **Mejor tratamiento:** Permite ajustar la medicación para que sea efectiva las 24 horas.
- **Riesgo reducido:** Identifica patrones de presión que aumentan el riesgo cardiovascular y permite intervenir a tiempo.
- **Tranquilidad:** Te da una imagen clara de tu salud cardiovascular.
- **Estudio cómodo:** Se realiza mientras vives tu día a día, sin alterar tu rutina.



We care for you

Clínica
Gold Medical



 +51 966 389 745



Gold Medical Traveler's Clinic



goldmedical

Emergencias

Emergency

(+51) 966 389 745