

ANEXO para entregar al paciente

Recogida de presiones arteriales (AMPA)

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

Fecha:					
Por la mañana			Por la tarde		
	Máxima *	Mínima *		Máxima *	Mínima *
Toma 1			Toma 1		
Toma 2			Toma 2		
Toma 3			Toma 3		

*Máxima: presión arterial sistólica (PAS); *Mínima: presión arterial diastólica (PAD)

CÓMO TOMAR CORRECTAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL



Controlar la presión arterial es importante, sobre todo en casos de **hipertensión**. Hoy en día existen **tensoímetros digitales** con los que podemos controlarlo en casa. Pero, **¿sabemos hacerlo bien?**

1 Entorno y equipo



Utilice un monitor validado



Mida la tensión en un lugar tranquilo, sin ruidos y con temperatura neutra (sin frío ni calor).



Utilice un manguito del tamaño adecuado para evitar errores de medición.

Frecuencia de las mediciones de presión arterial: diagnóstico vs seguimiento

Para diagnóstico y antes de cada visita al consultorio

- Mediciones durante 7 días (mínimo 3 días consecutivos)
- Medidas matutinas y vespertinas
- Antes de la ingesta de fármacos y de comidas
- Dos mediciones en cada ocasión con 1 minuto de espera entre ellas

Seguimiento a largo plazo de la hipertensión tratada

Hacer mediciones duplicadas una o dos veces por semana (lo más frecuente) o por mes (requisito mínimo)

2 Antes de la medición...



Si lo necesita, acuda al baño antes de llevar a cabo la medición e intente seleccionar el mismo momento del día



No tome ningún alimento o bebida estimulante. Evite el tabaco y ejercicio físico previo al menos 30 minutos antes de la medición.



Siéntese tranquilo y cómodo durante 5 minutos (recomendado 10 minutos) antes de tomar la tensión. Evite situaciones estresantes previas.

3 Durante la medición...



No hable ni coma durante la medición



Evite que la ropa comprima el brazo



Busque una postura cómoda, apoye la espalda en el respaldo de la silla, con los pies en el suelo y no cruce las piernas



Coloque el manguito en contacto directo con la piel, sin la ropa, 2-3 dedos por encima del pliegue del brazo-antebrazo



Coloque el brazo por encima de una mesa para que quede más o menos a la altura de tu corazón



Se recomienda que cada cierto tiempo midas la presión con tu **médico o enfermera** para comprobar que los datos que recoge tu monitor se corresponden a los que te toman en consulta, ya seas **hipertenso** o tengas la **presión arterial baja**