

UNIDAD DE HIPERTENSION Y RIESGO VASCULAR. SERVICIO DE MEDICINA INTERNA.

AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL (A.M.P.A.)

La presión arterial se debe medir en el brazo dominante, que es el derecho en los diestros y en el izquierdo en los zurdos.

Se deben realizar las siguientes medidas:

- **3** veces por la mañana **antes** del desayuno y de la medicación de la mañana con el intervalo de un minuto o dos entre medida y medida.
- **3** veces por la tarde **antes** de la cena y de la medicación de la noche con el intervalo de un minuto o dos entre medida y medida.
- En cualquiera de los dos momentos, si la última medida realizada es más baja que la previa, es aconsejable seguir realizando medidas hasta que no descienda más.
- Debe apuntar los resultados obtenidos para posteriormente llevárselos a su médico.

Idealmente durante cinco días consecutivos una vez al mes. Posteriormente según las indicaciones de su médico o enfermera.

Las condiciones que se deben dar para medirse la presión adecuadamente son:

1. No tener dolor.
2. No haber fumado, bebido café, té o alcohol 30 minutos antes de la toma.
3. Estar en un ambiente tranquilo y relajado tras haber reposado al menos 10 minutos previos.
4. Temperatura de la habitación confortable.
5. Tener la vejiga vacía.
6. Postura adecuada sin cruzar las piernas.
7. Aparato homologado, preferiblemente de brazo, con el manguito adecuado para su brazo, (www.seh-lilha.org).