



INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE AUTO-MEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL (AMPA)

¿Cuándo hay que medir la Presión Arterial?

¿Qué días?

Seleccione 1 día de la semana, preferentemente laborable, y mida la presión arterial siempre ese mismo día de la semana y en el mismo horario. Cada _____ semanas.

¿A qué horas?

Mañana (entre las 6 y las 9 horas). Antes de desayunar y de tomar la medicación.

Tarde (entre las 18 y las 21 horas). Antes de la cena y de la toma de la medicación (si la hubiera).

¿Cómo hay que medir la Presión Arterial?

Antes de iniciar la medida:

Relájese

- 1.- **Repose** sentado durante **al menos 5 minutos** antes de la medición en un ambiente agradable, tranquilo y sin ruido.
- 2.- No realice ejercicio físico intenso previo.
- 3.- Evite tomar café o fumar al menos 15 minutos antes de la medición.
- 4.- Realice la medición **antes de tomar los medicamentos** para la hipertensión.

En el momento de tomar la medida:

- 1.- Siéntese en **posición cómoda**, con la espalda recta, apoyada en el respaldo de la silla y con los brazos apoyados manteniéndolos a la altura del corazón y sin cruzar las piernas.
- 2.- Tómese la presión en el brazo _____
- 3.- Evite las ropas que opriman el brazo (retire las prendas gruesas y no las enrolle de forma que puedan comprimirlo).
- 4.- Coloque el manguito sin presionar, 2 cm por encima del codo.
- 5.- No mueva el brazo ni hable mientras realice la medición.
- 6.- Realice las **3 medidas con un intervalo de 2 o 3 minutos** entre cada una de ellas.
- 7.- **Anote exactamente todas las cifras** que aparecen en la pantalla en la cartilla de mediciones.