

RECOMANACIONS PER REALITZAR AUTOMESURA de PRESSIÓ ARTERIAL

Abans de realitzar la presa de pressió arterial en el seu domicili, llegeixi atentament i segueixi les recomanacions que li indiquem a continuació.

Abans d'iniciar la mesura:

- Triï un ambient tranquil, sense sorolls i amb temperatura agradable. Ha d'estar tranquil.
- Eviti el consum de cafè, alcohol, tabac, menjar i exercici físic 30 minuts abans de la presa.
- Eviti mesurar la pressió arterial en situacions de dolor o angoixa.
- Buidi la bufeta.
- Segui còmode en una cadira amb respall, recolzant l'esquena i no encreuant les cames. Reposi 5 minuts.
- Prengui's la pressió al braç que li hagin indicat al seu centre de salut.
- Posi el braç en el qual prendrà la pressió arterial estirat, sense roba que oprimeixi, a l'altura del cor i recolzat sobre una taula. Col·loqui el manegü 2-3 centímetres per sobre del colze.

Durant la mesura:

- No parli ni mogui el braç mentre realitzi la mesura.
- Realitzi tres mesures al matí (abans de prendre la medicació) i tres a la nit (abans de prendre la medicació), deixant passar 2 o 3 minuts entre cadascuna d'elles.
- Anoti les xifres que corresponen a la pressió màxima o sistòlica (PAS) i a la pressió mínima o diastòlica (PAD).
- Utilitzi sempre un aparell automàtic de braç que estigui validat clínicament, és a dir, que estigui recomanat per experts. A les pàgines web www.seh-lelha.org, www.dablededucational.com, www.bhsoc.org trobarà llistats de diferents companyies que li indicaran aquells aparells validats i recomanats per experts. Si no té accés a Internet consulteu el personal sanitari, ells li recomanaran l'aparell més apropiat.
- No utilitzi aparells de canell ni de dit, llevat que li ho indiqui el seu metge o infermera.
- Probablement obtingui resultats diferents en cadascuna de les preses, no es preocupi, això és un fenomen normal. No s'obsessioni amb el mesurament continu de la pressió arterial.

		DIA 1 MATÍ	DIA 1 NIT	DIA 2 MATÍ	DIA 2 NIT	DIA 3 MATÍ	DIA 3 NIT
1a presa	TAS (màxima)						
	TAD (mínima)						
2a presa	TAS (màxima)						
	TAD (mínima)						
3a presa	TAS (màxima)						
	TAD (mínima)						