

## **RECOMENDACIONES PARA REALIZAR AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL**

Antes de realizar la toma de presión arterial en su domicilio, lea atentamente y siga las recomendaciones que le indicamos a continuación.

Antes de iniciar la medida:

- Elija un ambiente tranquilo, sin ruidos y con temperatura agradable. Debe estar tranquilo.
- Evite el consumo de café, alcohol, tabaco, comida y ejercicio físico 30 minutos antes de la toma.
- Evite medir la presión arterial en situaciones de dolor o angustia.
- Vacíe la vejiga.
- Siéntese cómodo en una silla con respaldo, apoyando la espalda y no cruce las piernas. Repose 5 minutos.
- Tómese la presión en el brazo que le hayan indicado en su centro de salud.
- Ponga el brazo en el que va a tomar la presión arterial estirado, sin ropa que oprima, a la altura del corazón y apoyado sobre una mesa. Coloque el manguito en posición adecuada, 2-3 centímetros por encima de la parte flexora del codo.

Durante la medida:

- No hable ni mueva el brazo mientras realice la medición.
- Realice tres medidas por la mañana (antes de tomar la medicación) y tres por la noche (antes de tomar la medicación), dejando pasar 2 ó 3 minutos entre cada una de ellas.
- Anote las cifras que corresponden a la presión máxima o sistólica (PAS) y presión mínima o diastólica (PAD).
- Use siempre un aparato automático de brazo que esté validado clínicamente; es decir, que esté recomendado por expertos. En las páginas web [www.seh-lelha.org](http://www.seh-lelha.org), [www.dableducational.com](http://www.dableducational.com), [www.bhsoc.org](http://www.bhsoc.org) encontrará listados de diferentes compañías que le indicarán aquellos aparatos validados y recomendados por expertos. Si no tiene acceso a Internet consulte al personal sanitario, ellos le recomendarán el aparato más apropiado.
- No use aparatos de muñeca ni de dedo, a no ser que se lo indique su médico o enfermera.
- Probablemente obtenga resultados diferentes en cada una de las tomas, no se preocupe, eso es un fenómeno normal. No se obsesione con la medición continua de la presión arterial.

		DIA 1 MAÑANA	DIA 1 NOCHE	DIA 2 MAÑANA	DIA 2 NOCHE	DIA 3 MAÑANA	DIA 3 NOCHE
1ª toma	TAS (máxima)						
	TAD (mínima)						
2ª toma	TAS (máxima)						
	TAD (mínima)						
3ª toma	TAS (máxima)						
	TAD (mínima)						