

Recomendaciones para la correcta Automedida de la Presión Arterial en el domicilio (AMPA)

DOCUMENTO DE CONSENSO ESPAÑOL



pf
farma
perox

Con la colaboración:
Peróxidos Farmacéuticos S.A., distribuidor oficial
de OMRON en España

LOGO
LABORATORIO
PATROCINADOR

Algunos pacientes pueden tener cifras altas de presión arterial en el consultorio y, sin embargo, cuando se la toman en otros lugares, como el propio domicilio o la farmacia, sus cifras de presión son mucho más bajas o incluso normales. Es conveniente que estos pacientes, entre los que puede estar usted, realicen la automedida de la presión arterial en su propio domicilio.



¿Cuándo realizar la medida?

La frecuencia de las medidas se la indicará el personal sanitario.

Para el diagnóstico de hipertensión

Se medirá la presión durante 5 días laborables consecutivos del siguiente modo:



Por la mañana: 3 medidas separadas por 2 ó 3 minutos antes de desayunar y de la toma de medicamentos.



Por la noche: 3 medidas separadas por 2 ó 3 minutos antes de cenar y de la toma de medicamentos.

Para el seguimiento del tratamiento entre visitas

Se medirá la presión el día de la semana que haya acordado previamente con su médico o enfermera del siguiente modo:

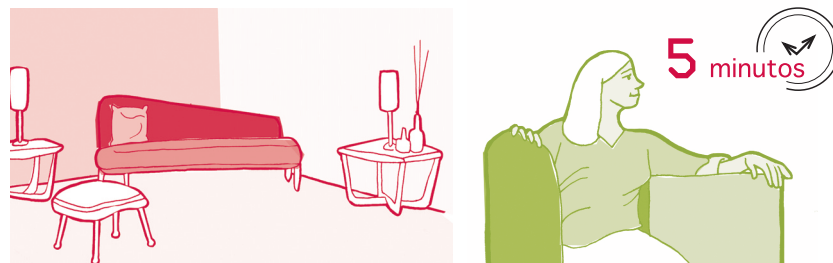


Por la mañana: 3 medidas separadas por 2 ó 3 minutos antes de desayunar y de la toma de medicamentos.



Por la noche: 3 medidas separadas por 2 ó 3 minutos antes de cenar y de la toma de medicamentos.

Antes de iniciar la medida de presión



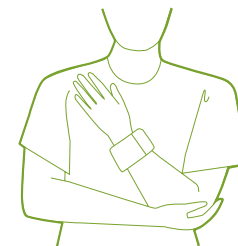
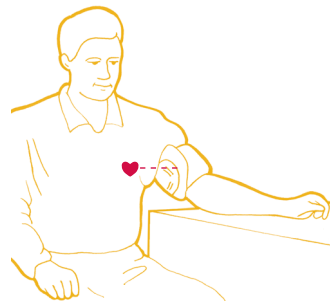
1. Repose, sentado, al menos cinco minutos antes de la medición.
2. Evite el consumo de café, alcohol o tabaco 30 minutos antes de la toma.
3. No realice la medición después de comer o de practicar ejercicio físico intenso.
4. Elija un ambiente tranquilo, sin ruidos y con temperatura agradable.

¿Cómo realizar la medida?



1. Siéntese adoptando una postura cómoda y relajada, apoyando la espalda en el respaldo del asiento y sin cruzar las piernas.
2. Tómese la presión en el brazo que le hayan indicado en su Centro de Salud, coloque sin presionar el manguito sobre la piel, sin ropas que opriman el brazo, 2-3 cm. por encima de la flexura del codo:
3. Use un manguito de tamaño adecuado al grosor de su brazo. El personal sanitario le indicará cuál debe usar.

- Manguito pequeño: perímetro de brazo de 17-22 cm .
- Manguito mediano: perímetro de brazo de 22-32 cm.
- Manguito grande: perímetro de brazo de 32-42 cm.



4. Coloque el brazo relajado, apoyado sobre una mesa. En la posición correcta, el manguito debe quedar a la altura del corazón.
5. Si su médico, enfermero/a o farmacéutico le ha indicado que use un aparato de muñeca, siga las indicaciones del dibujo para su correcta colocación (la muñeca deberá estar a la altura del corazón).
6. No hable ni mueva el brazo mientras realice la medición.
7. Realice tres medidas, dejando pasar 2 ó 3 minutos entre cada una de ellas.
8. Anote exactamente todas las cifras que aparezcan en la pantalla: presión máxima (sistólica, PAS), presión mínima (diastólica, PAD) y pulsaciones por minuto (frecuencia cardiaca, FC), así como la fecha y la hora de la medición.

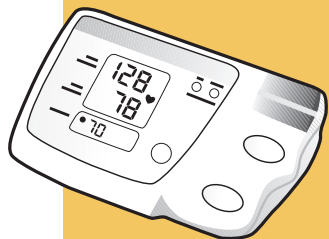
Recomendaciones técnicas

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones técnicas

1. Use siempre un aparato automático de brazo que esté validado clínicamente; es decir, que esté recomendado por expertos.

En las páginas web www.dablededucational.com, www.bhsoc.org y www.seh-lilha.org encontrará listados de diferentes compañías que le indicarán aquellos aparatos validados y recomendados por expertos.

Si no tiene acceso a Internet, consulte a su médico, enfermera o farmacéutico. Ellos le recomendarán el aparato más apropiado.



2. No use aparatos de muñeca a no ser que se lo indique su médico, enfermera o farmacéutico.



3. Todos los aparatos deben ser revisados al menos una vez al año por los servicios técnicos recomendados por los fabricantes. Si no es posible, puede compararlos directamente con aparatos fiables en su centro de salud o farmacia.

