

Automesura domiciliària de la tensió arterial

Què és l'AMPA?

És el registre de les automesures de la PA (pressió arterial) realitzades fora del consultori, habitualment al seu domicili, per persones que no són professionals sanitaris, bé pel mateix pacient o per les persones del seu entorn.

La hipertensió arterial (HTA) es defineix com l'elevació de les xifres de PAS ≥ 140 i/o de PAD ≥ 90 mmHg.

En el seguiment de l'AMPA, els valors considerats com a PA normal són xifres de PAS ≤ 135 i/o de PAD ≤ 85 mmHg.

PAS: Pressió Arterial Sistòlica (màxima).

PAD: Pressió Arterial Diastòlica (mínima).

$\geq$: Major o igual

$\leq$: Menor o igual

Aparell i manegots adequats

- L'aparell de pressió ha d'estar validat per experts i ser **calibrat i revisat un cop l'any**.
- Es recomanen els aparells automàtics i que prenen **la pressió arterial al braç** (artèria braquial).
- Cal comprovar que **el manegot sigui l'adequat al perímetre del seu braç**, mesurant-lo i verificant que està dins del rang de valors (cm) que s'indica.

Entorn i moments adequats

- És important que esculliu un **ambient tranquil**, sense sorolls i a una temperatura adequada.
- Intenteu estar en **repòs 5-10 minuts** abans de la presa, és a dir, no prengueu la pressió arterial després de menjar, de fer exercici físic intens, o en situacions d'estrès o dolor.
- **Buideu la bufeta** de l'orina abans de la mesura i eviteu prendre cafè, alcohol i tabac l'hora abans de la presa.

Posició adequada

- **Seieu en una cadira** còmoda amb l'esquena recta, recolzada al respatllet i sense encreuar les cames.
- Col·loqueu **el manegot 2-3 cm per sobre de la flexió del colze**, a l'altura del cor amb el braç en extensió damunt la taula i sense roba que oprimeixi. També caldria que el centre de la cambra d'aire del manegot coincidís amb l'artèria braquial.
- Realitzeu la mesura al braç que porti xifres de pressió arterial més elevades (**braç de control**). La infermera pot ajudar-vos a indicar quin és el vostre braç de control.
- Durant el mesurament, **eviteu parlar i moure el braç**.

Procediment adequat

- Realitzeu **tres mesures, separades de 2-3 minuts, dues vegades al dia**. Es pot fer al matí (entre les 6 i les 9 h) i a la tarda (entre les 18 i les 21 h).
- Es recomana prendre les mesures durant una setmana amb un mínim de tres dies, tot i que el professional sanitari us indicarà els que cregui més convenients.
- **Anoteu en un full totes les mesures** (la pressió sistòlica o màxima, la diastòlica o mínima i la freqüència cardíaca) i el dia i l'hora de la presa (adjuntem un full per les mesures).
- **Porteu el full de registre** de l'automesura de la pressió arterial quan aneu a la consulta de la infermera i/o metge de família.
- **En cas d'estar diagnosticat d'hipertensió**, cal que **measureu la PA** abans de prendre la medicació, moment amb el menor efecte de la dosi anterior de la medicació antihipertensiva, també anomenat "moment vall".
- En algunes persones, les recomanacions de les xifres de PA poden variar en funció d'algunes malalties. En aquest cas, la infermera i/o el metge de família us ho dirà.
- **No modifiqueu ni abandoneu el tractament** sense consultar amb la vostra infermera i metge de família.
- Les decisions sempre les ha de prendre el seu equip assistencial basant-se en els mesuraments que vostè aporti.
- Seguiu les recomanacions de la **dieta i l'exercici** que us fan els professionals sanitaris.

Si necessiteu més informació, consulteu a la vostra infermera familiar i comunitària.

REGISTRE D'AUTOMESURES

NOM:.....

1er Dia	MATÍ			NIT		
	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
Data:						
PAS (Alta)						
PAD (Baixa)						
FC (pols)						

2n Dia	MATÍ			NIT		
	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
Data:						
PAS (Alta)						
PAD (Baixa)						
FC (pols)						

3er Dia	MATÍ			NIT		
	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
Data:						
PAS (Alta)						
PAD (Baixa)						
FC (pols)						

4t Dia	MATÍ			NIT		
	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
Data:						
PAS (Alta)						
PAD (Baixa)						
FC (pols)						

5è Dia	MATÍ			NIT		
	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
Data:						
PAS (Alta)						
PAD (Baixa)						
FC (pols)						