

Automedida domiciliaria de la tensión arterial

Qué es el AMPA?

Es el registro de las automediciones de la presión arterial realizadas fuera de la consulta, normalmente en su casa, por personas que no son profesionales de la salud, ya sea por el propio paciente o por las personas de su entorno.

La hipertensión arterial (HTA) se define como la elevación de las cifras de PAS ≥ 140 y/o de PAD ≥ 90 mmHg.

En el seguimiento del AMPA, los valores considerados como PA normal son cifras de PAS ≤ 135 y/o de PAD ≤ 85 mmHg.

PAS: Presión Arterial Sistólica (máxima).

PAD: Presión Arterial Diastólica (mínima).

$\geq$: Mayor o igual

$\leq$: Menor o igual

Aparato y manguitos adecuados

- El aparato para medir la presión debe estar validado por expertos y debe ser **calibrado y revisado una vez al año**.
- Se recomiendan los aparatos automáticos y que toman la **presión arterial en el brazo** (arteria braquial).
- Hace falta comprobar que **el manguito sea el adecuado para el perímetro de su brazo**, midiéndolo y verificando que esté dentro del rango de valores (cm) que se indica.

Entorno y momentos adecuados

- Es importante que escoja un **ambiente tranquilo**, sin ruidos y a una temperatura adecuada.
- Intente estar en **reposo 5-10 minutos** antes de la toma, es decir, no tome la presión arterial después de comer, hacer ejercicio físico intenso, o en situaciones de estrés o dolor.
- **Vacíe la vejiga** de orina antes de la medición y **evite tomar café, alcohol y tabaco** una hora antes de la toma.

Posición adecuada

- **Siéntese en una silla** cómoda con la espalda recta, apoyada en el respaldo, y sin cruzar las piernas.
- Coloque el **manguito 2-3 cm por encima de la flexión del codo**, a la altura del corazón, con el brazo extendido encima de la mesa y sin ropa que lo oprima. Además, el centro de la cámara de aire del manguito debe coincidir con la arteria braquial.
- Realice la medida en el brazo que aporte las cifras de presión arterial más elevadas (**brazo de control**). La enfermera puede ayudarle a determinar cuál es su brazo de control.
- Durante la medida, **evite hablar y mover el brazo**.

Procedimiento adecuado

- Realice **tres medidas, separadas por 2-3 minutos, dos veces al día**. Se puede hacer por la mañana (entre las 6 y las 9 h) y por la tarde (entre las 18 y las 21 h).
- Se recomienda hacer las mediciones durante una semana, con un mínimo de tres días, aunque el profesional sanitario le indicará los días que crea más convenientes.
- **Anote en una hoja todas las mediciones** (la presión sistólica o máxima, la diastólica o mínima y la frecuencia cardíaca) así como y el día y la hora de la toma (adjuntamos una hoja para las medidas).
- **Lleve la hoja de registro** de la automedición de la presión arterial **cuando vaya a la consulta de la enfermera y/o médico de familia**.
- **En caso de estar diagnosticado de hipertensión**, hace falta **medir la PA** antes de tomar la medicación, en el momento de menor efecto de la dosis anterior de la medicación antihipertensiva, también llamado “momento valle”.
- En algunas personas, las recomendaciones de las cifras de PA pueden variar en función de algunas enfermedades. En este caso, la enfermera y/o el médico de familia le indicarán.
- **No modifique ni abandone el tratamiento** sin consultar con su enfermera y médico de familia.
- Las decisiones siempre las ha de tomar su equipo asistencial basándose en las medidas que usted aporte.
- Siga las recomendaciones de la **dieta y el ejercicio** que le hacen los profesionales sanitarios.

Si necesita más información, consulte con su enfermera familiar i comunitaria.

REGISTRO DE AUTOMEDIDAS

NOMBRE:.....

1 ^{er} Día	MAÑANA			NOCHE		
Fecha:	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura
PAS (Alta)						
PAD (Baja)						
FC (pulso)						

2 ^o Día	MAÑANA			NOCHE		
Fecha:	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura
PAS (Alta)						
PAD (Baja)						
FC (pulso)						

3 ^{er} Día	MAÑANA			NOCHE		
Fecha:	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura
PAS (Alta)						
PAD (Baja)						
FC (pulso)						

4 ^o Día	MAÑANA			NOCHE		
Fecha:	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura	1 ^a Lectura	2 ^a Lectura	3 ^a Lectura
PAS (Alta)						
PAD (Baja)						
FC (pulso)						

5º Día	MAÑANA			NOCHE		
Fecha:	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura	1ª Lectura	2ª Lectura	3ª Lectura
PAS (Alta)						
PAD (Baja)						
FC (pulso)						