

AUTOMEDICION DE LA PRESION ARTERIAL (AMPA). INFORMACION PARA PACIENTES

Consiste en la medida de la presión arterial (PA) en el domicilio, realizada y registrada por el paciente (lo más recomendable) o un familiar, siguiendo unas pautas y recomendaciones indicadas y supervisadas por el personal sanitario.

Su objetivo es obtener un registro más fiable del que se obtiene en la Consulta.

La frecuencia de determinación se la indicará su médico. Suele ser de 7 días seguidos en la evaluación inicial, en la evaluación del tratamiento (inicio, cambio de medicamento o de dosis) y, a veces, en el seguimiento. En el seguimiento a largo plazo y si esta bien controlado generalmente basta con hacerlo 1 o 2 días a la semana

Antes de realizar la AMPA lea las siguientes indicaciones:

1. Sobre el aparato de medida

- Use siempre un aparato de medida para el brazo, automático o semiautomático que esté validado clínicamente; es decir, que esté recomendado por expertos
- No use aparatos de dedo ni de muñeca a no ser que se lo indique su médico o enfermera
- Asegúrese de que el tamaño del manguito es adecuado al grosor de su brazo
- Asegúrese de que el dispositivo está calibrado. Todos los aparatos deben ser revisados 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
- Lea y siga cuidadosamente las instrucciones del dispositivo

2. Respete las condiciones de medida

Sítuese en un lugar cómodo, sin ruidos ni distracciones (tales como televisión, ordenador, teléfono) y con temperatura agradable. Debe estar tranquilo. Evite el consumo de sustancias excitantes (café, alcohol), tabaco, comida y ejercicio físico 30 minutos antes de la toma. Vacíe la vejiga. Siéntese cómodo con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento, con los pies tocando el suelo y sin cruzar las piernas. Ponga el brazo en el que va a tomar la presión arterial en extensión, 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 (generalmente la explicación de la colocación viene reflejada en un gráfico que acompaña al aparato). Presione el botón para conectar el tensiómetro.

No hable ni mueva el brazo mientras realice la medición



3. Medidas

Repose 5 minutos con el manguito puesto antes de realizar la primera medición. Espere 1-2 minutos para realizar la segunda medida. Realice dos medidas por la mañana (antes de la utilización de la medicación, incluidas gotas de los ojos y de la nariz y antes del desayuno) y dos por la noche (antes de tomar la medicación y de la cena)

La frecuencia de las medidas se la indicará el personal sanitario

El aparato marcará tres cifras: la de la parte superior corresponderá a la presión arterial sistólica (PAS/máxima), la que le sigue corresponde a la presión arterial diastólica (PAD/mínima), y la cifra inferior corresponde a la frecuencia cardíaca (pulso)



4. Registro

Cuando finalice cada toma de tensión anote las cifras obtenidas en la hoja de registro. El personal sanitario le indicará cómo hacerlo, anote también la fecha. Lleve la hoja cuando acuda a los controles

5. **No se obsesione** con la medición continua de la presión arterial. Probablemente obtenga resultados diferentes en cada una de las tomas, no se preocupe, eso es un fenómeno normal

6. **No modifique el tratamiento** sin consultar con su médico/a. No abandone la medicación. Las decisiones siempre las debe tomar el médico en base a las mediciones que usted aporte

7. **Es muy importante** que siga estas recomendaciones

HOJA DE REGISTRO AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL															
DÍA		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS	
		1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Mañana	PAS														
	PAD														
	PULSO														
Media mañana:															
MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS		MEDIDAS	
		1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Tarde	PAS														
	PAD														
	PULSO														
Media tarde:															
NOMBRE:													AMPA:		

Obtenido y adaptado de Fisterra.com