

## RECOMENDACIONES SOBRE LA FORMA CORRECTA PARA LA AUTOMEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL (AMPA)

### **Antes de realizar la toma de la presión arterial:**

1. No haga la toma de la PA después de las comidas o de haber realizado ejercicio físico.
2. Evite medir la PA en situaciones de dolor o angustia.
3. Vacíe la vejiga de orina antes de tomar la PA.
4. Debe evitar consumir alcohol, café, tabaco y medicamentos que puedan afectar a la PA (incluidas gotas para la nariz y colirios para los ojos) en los 30 minutos previos a la toma.

### **Toma de la presión arterial:**

1. Escoja un ambiente tranquilo, sin ruido y con temperatura agradable.
2. Efectúe las tomas de la PA según las instrucciones del equipo de medida.
3. Use siempre un manguito de tamaño adecuado.
4. Siéntese en una silla cómoda, apoyando la espalda y evitando cruzar las piernas.
5. Realice las tomas en el brazo que ha dado unas cifras de PA más elevada (brazo control). Su médico/a o enfermero/a habituales le dirán cuál es dicho brazo.
6. Ponga el brazo en el que realizará la medida en extensión, sin ropa que oprima, a la altura del corazón y apoyado sobre una mesa.
7. Coloque el manguito, sin apretarlo, en posición adecuada, 2-3 centímetros por encima del codo.
8. Repose en esta posición unos 5 minutos antes de efectuar la toma de la PA.
9. Para empezar la medición de la PA apriete el manguito y oprima el botón de inicio de toma del aparato.
10. No hable ni mueva el brazo mientras realice la medición.
11. Deje un intervalo no menor de 2 minutos entre cada toma de PA.
12. Lea y anote las cifras de la PA, así como la fecha y la hora de la medición y las dudas que le surjan. No olvide llevar las anotaciones cuando acuda a su médico/a o enfermero/a.