

## MAPA (Monitorización Ambulatoria de la Presión Arterial)

### Recomendaciones

Para la Monitorización Ambulatoria de la Presión Arterial(MAPA) se le colocará un aparato portátil de medida automática de la presión arterial.

Se le ha programado el aparato de forma que cada **20 minutos durante el día** y cada **30 minutos durante la noche** se le mida su presión arterial. Se dará cuenta en ese momento porque el manguito se hinchará y deshinchará automáticamente. Si el aparato toma alguna medida más no se preocupe, en ocasiones repite la lectura a los pocos minutos para verificar los datos.

### Precauciones:

- Si el holter de Presión Arterial es **Microlife**, en el periodo diurno, un minuto antes de que el aparato realice la medida de presión, notará un ligero inflado del manguito, para que tenga tiempo de encontrar un lugar donde estar relajado. Recuerde que este leve inflado del manguito **NO** es la toma de presión: se producirá un minuto después.
- En el momento en que se inicie la lectura de la presión arterial (lo notará porque el manguito se hincha por completo) relaje totalmente el brazo y colóquelo en posición normal estirado junto al cuerpo.
- Si está realizando una actividad física (andar, limpiar la casa, etc.) párese y coloque el brazo como hemos comentado anteriormente.
- El día de la prueba evite realizar ejercicios importantes como deportes, correr, trabajos físicos (carga y descarga), etc. Con el movimiento o el ejercicio las lecturas de presión arterial pueden ser erróneas.
- No obstante, durante la prueba, procure realizar sus actividades cotidianas (a excepción del ejercicio). Si está todo el día sentado o descansando en la cama, sus presiones arteriales serán mucho más bajas y no serán representativas de su actividad cotidiana.
- No mueva el manguito durante las 24 horas. Si se desplaza, no detectará correctamente su presión arterial.