


## Automesura de la tensió arterial

---


### En què consisteix?




Consisteix en mirar-se la pressió arterial un mateix, a casa o a qualsevol altre lloc. Aquesta pràctica s'aconsella a persones amb hipertensió arterial, per fer el diagnòstic i per valorar els efectes de la medicació hipotensora.

L'automesura es realitza amb un aparell automàtic oscil·lomètric de braç validat, que es pot trobar a qualsevol farmàcia o ortopèdia i que s'ha de revisar periòdicament. Si la mida del diàmetre del vostre braç és superior a 32cm, cal utilitzar el manegot d'obesos.

### Com faig la tècnica de l'automesura?

- 
- ✓ Escollir un ambient tranquil.
  - ✓ Evitar prendre cafè, alcohol, fumar o haver realitzat exercici físic 30 minuts abans de començar l'automesura.
  - ✓ Estar 5 minuts assentat.
  - ✓ Adoptar una posició còmoda i relaxada, recolzant l'esquena i sense creuar les cames.
  - ✓ Recolzar el braç mantenint-lo a l'alçada del cor.
  - ✓ Col·locar el braçal en la posició adequada, 2 o 3 cm per sobre del colze i evitar que la roba comprimeixi el braç.
  - ✓ No parlar ni moure el braç mentre es fa la medicació.
  - ✓ **Quan acabeu heu d'apuntar les xifres que heu recollit.**


### En quin moment del dia?

- 
- ✓ Al matí, entre les 6:00h i les 9:00 h, fer dues mesures amb un interval d'1 o 2 minuts, abans d'esmorzar i de prendre la medicació.
  - ✓ A la tarda entre les 18:00h i 21:00 h, fer dues mesures amb un interval d'1 o 2 minuts, abans de menjar i de prendre la medicació

## Automedida de la tensión arterial

---


### ¿En qué consiste?




Consiste en mirarse la presión arterial uno mismo, en casa o en cualquier otro lugar. Esta práctica se aconseja a personas con hipertensión arterial, para hacer el diagnóstico y para valorar los efectos de la medicación hipotensora.

La automedida se realiza con un aparato automático oscilométrico de brazo que se puede encontrar en cualquier farmacia o ortopedia y que se tiene que revisar periódicamente. Si el tamaño del diámetro de vuestro brazo es superior a 32cm, hay que utilizar el manguito de obesos.

### ¿Cómo realizo la técnica de la automedida?

- 
- ✓ Elegir un ambiente tranquilo.
  - ✓ Evitar tomar café, alcohol, fumar o haber realizado ejercicio físico 30 minutos antes de comenzar la automedida.
  - ✓ Estar 5 minutos sentado.
  - ✓ Adoptar una posición cómoda y relajada, apoyando la espalda y sin cruzar las piernas.
  - ✓ Apoyar el brazo manteniéndolo a la altura del corazón.
  - ✓ Colocar el brazalete en la posición adecuada, 2 o 3 cm por encima del codo y evitar que la ropa comprima el brazo.
  - ✓ No hablar ni mover el brazo mientras se hace la medición.
  - ✓ Cuando haya terminado debe apuntar las cifras que ha recogido.

### ¿En qué momento del día?

- 
- ✓ Por la mañana, entre las 6:00h y las 9:00h, hacer dos medidas con un intervalo de 1 o 2 minutos, antes de desayunar y de tomar la medicación.
  - ✓ Por la tarde entre las 18: 00h y 21:00 h, hacer dos medidas con un intervalo de 1 o 2 minutos, antes de comer y de tomar la medicación