

AUTOCONTROL TENSIÓN ARTERIAL

Algunas personas pueden tener cifras altas de PA en la consulta y al realizar una toma en la farmacia o en casa, la presión es completamente normal. Este puede ser su caso, por lo que le recomendamos realizar toma de tensión a su domicilio para poder evaluar su caso en la próxima visita.

TOMAR PRESIÓN ARTERIAL CORRECTAMENTE.

CONDICIONES PREVIAS PARA LA TOMA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

- **Relajación física**
 - ✓ Evitar hacer ejercicio físico de forma previa.
 - ✓ Reposo durante 5 minutos antes de la toma
 - ✓ Posición adecuada: espalda apoyada en el respaldo, brazo en reposo y a la altura del corazón, piernas sin cruzar.
 - ✓ Evitar tomar la tensión en casos de disconfort, con la vejiga llena (ir antes al WC), etc.

- **Relajación ambiental**
 - ✓ Ambiente tranquilo y confortable, relajación previa a la toma
 - ✓ Reducir la ansiedad e inquietud, si es posible
 - ✓ Minimizar la actividad mental: no hablar no preguntar.

- **Circunstancias a evitar**
 - ✓ Consumo de cafeína o tabaco en los 15 minutos previos
 - ✓ Agitación psíquica o emocional. Tomar la PA con sintomatología (dolor, etc)

- **Equipo automático validado y calibrado en el último año i**
 - ✓ Poner el brazalete y hacer una toma según las instrucciones del fabricante del aparato.

Utilizar un aparato de medición automática o semiautomática validado, es a decir, recomendado por expertos. Puede serle de utilidad el listado que aparece en <http://dableducation.com>

Se recomienda revisar los aparatos al menos una vez cada dos años.

Siga las instrucciones de su médico/enfermera en lo que se refiere a las tomas de tensión que debe realizar, y traiga las anotaciones en la consulta.

NOMBRE :
FECHA:

Nº Hª:

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					

BRAZO: IZQUIERDO/DERECHO	SISTÓLICA (máxima)	MEDIA PAS	DIASTÓLICA (mínima)	MEDIA PAD	PULSACIONES (FC)
8-10 HORAS Antes de la medicación					
12-14 HORAS Antes del comer					
19-21 HORAS Antes de la cena					
23-01 HORAS Antes de dormir					