

Com prendre la pressió arterial a casa (Auto mesura de la pressió arterial)

És molt important saber com té la pressió arterial. Tenir un millor control de la seva pressió arterial li ajudarà a prevenir complicacions a tenir una vida més sana. Per saber-ho cal mesurar-la periòdicament.

La millor forma és fer-ho a casa, estant tranquil. En aquest full té un resum del que cal saber per prendre-la bé.

Com prendre's la pressió arterial:

1. Si la té ben controlada normalment n'hi haurà prou que se la miri un o dos cops al mes. Si no, haurà de ser més sovint, cada 3 o 7 dies, o segons les recomanacions de la metgessa o infermera.
2. Triï un ambient tranquil, sense sorolls, amb temperatura agradable. Reposi assegut còmodament sense creuar les cames en una cadira amb respall, almenys 5 minuts abans de la presa.
3. Eviti mirar la pressió després de menjar, fer exercici físic intens, en situacions de nerviosisme o en cas de dolor.
4. Eviti el consum de cafè, alcohol o tabac durant l'hora prèvia.
5. Buidi la bufeta de l'orina abans de la mesura.
6. Realitzi la mesura en el braç que porti xifres de pressió arterial més altes (aquest serà el braç habitual de control).
7. Utilitzi un braçal adequat al gruix del braç (en obesos cal utilitzar un braçal més gran). La seva metgessa o la seva infermera li dirà en quin braç i amb quin braçal s'ha de mirar la pressió.
8. En una postura còmoda i relaxada, col·loqui el braç a l'alçada del cor, 2 o 3 dits per sobre del plec del colze, recolzant-lo en una taula i sense mànigues que l'oprimeixin.
9. No mogui el braç, ni miri el mòbil, ni parli, ni faci altres coses durant la mesura.
10. Realitzi 2 mesures al matí (abans de prendre la medicació, entre les 6 i les 9 hores) i 2 al vespre (abans de prendre la medicació, si en pren, entre les 18 i 21 hores), deixant passar com a mínim 1 minut entre les dues preses.
11. Repeteixi les mesures 7 dies seguits.
12. Apunti totes les mesures, tant la pressió sistòlica o màxima (PAS) com la diastòlica o mínima (PAD), i freqüència cardíaca (FC). Apunti també la data i l'hora en què s'ha mesurat.
13. Porti el registre de les mesures a la visita amb el seu metge o metgessa de família i/o amb la infermera.
14. Faci servir sempre i únicament un [tensiòmetre automàtic de braç](#) que estigui [validat](#) (no de canell), la seva infermera li pot assessorar.
15. Tots els aparells han de ser revisats periòdicament segons les recomanacions dels fabricants.
16. No modifiqui el tractament sense consultar amb el seu metge/essa.

Registre de mesures

Dia:	Matí. Hora:			Tarda. Hora:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1 ^a presa						
2 ^a presa						