

Com prendre la tensió a casa

És important saber com té la tensió, mesurant-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 perquè l'ajudi a tenir un millor control de la seva tensió i una vida més sana.

Com prendre's la tensió:

1. Si té la tensió 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.
2. Triï un ambient tranquil, sense sorolls, amb temperatura agradable i repòsi assegut còmodament sense creuar les cames en una cadira amb respall, almenys 5 minuts abans de la presa.
3. Eviti la presa de la pressió arterial (PA) després de menjar, fer exercici físic intens, situacions d'estrès 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 elevades (braç control). El seu metge o la seva infermera li dirà quin és el seu braç control.
7. Utilitzi un braçal adequat al gruix del braç (en obesos cal utilitzar un braçal més gran).
8. Col·loqui el braçal 2-3 cm per damunt de la flexió del colze.
9. En una postura còmoda i relaxada, col·loqui el braç a l'alçada del cor, recolzant-lo en una taula i sense mànigues que l'oprimeixin.
10. No mogui el braç ni parli durant la medicació.
11. Realitzi 3 mesures al matí (abans de prendre la medicació, entre les 6 i les 9 hores) i tres a la nit (abans de prendre la medicació, entre les 18 i 21 hores), deixant passar com a mínim 2 o 3 minuts entre cada una d'elles.
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 al seu metge de família o infermera.
14. Faci servir sempre i únicament un tensiòmetre automàtic que estigui validat, per experts. A la pàgina web http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html#ArmTable o http://bhsoc.org/files/8414/5710/6814/Home_Use.pdf trobarà el llistat amb els aparells validats que es poden utilitzar.
15. Tots els aparells han de ser revisats almenys un cop a l'any pels serveis tècnics recomanats pel fabricant.
16. No modifiqui el tractament sense consultar amb el seu metge/essa.

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