



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I GERÈNCIA ATENCIÓ  
B PRIMÀRIA MALLORCA

Proyecto de investigación 17/02108 AMADf

## Recomendaciones para la automedición de la presión arterial (AMPA)

Tiene que tomarse la tensión: .....

Indicaciones: .....

Observaciones: .....

### QUÉ DEBE TENER EN CUENTA PARA AUTOMEDIRSE LA TENSIÓN




Si hace falta, orine antes de tomarse la tensión



**No** se la tome después de haber hecho ejercicio



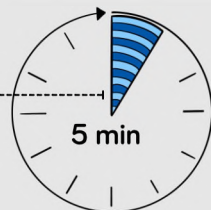
**No** se la tome después de haber comido



**El consumo de tabaco y alcohol perjudica gravemente la salud**

Si ha consumido tabaco, café o alcohol, espere al menos una hora

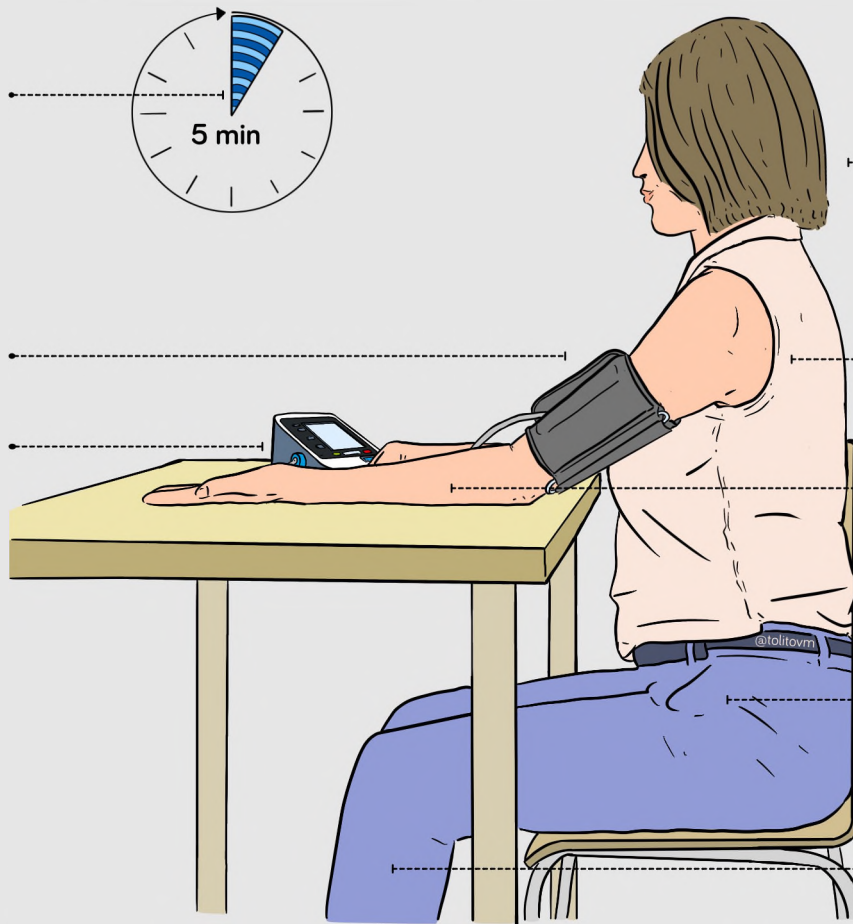
Antes de tomarse la tensión, repose sentado al menos 5 minutos



Ponga el brazo a la altura del corazón

Siga las instrucciones para manejar el aparato

Es imprescindible calibrar el aparato al menos una vez al año



Póngase en una posición cómoda, apoyando la espalda en el respaldo del asiento

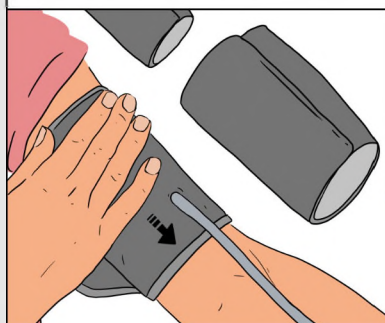
Use ropa que no le apriete el brazo

Mantenga el brazo inmóvil sobre la mesa

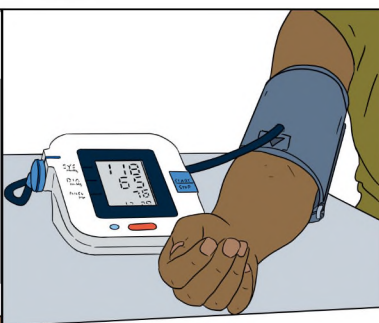
Esté quieto mientras se toma la tensión

No debe cruzar las piernas

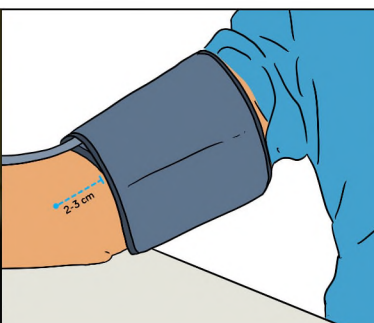
### ANTES DE EMPEZAR A MEDIR LA TENSIÓN



Asegúrese de que el manguito es adecuado al tamaño del brazo



Tome siempre la tensión en el brazo que dé los valores más altos



Póngase el manguito 2-3 cm por encima de la parte interior del codo

### MIENTRAS MIDE LA TENSIÓN



Evite hablar y usar el móvil o la tableta