



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

Projecte de recerca 17/02108 AMADEF



Recomanacions per a l'automesurament de la pressió arterial (AMPA)

Us heu de prendre la tensió:

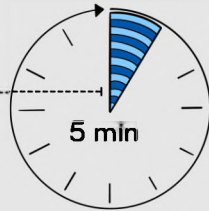
Indicacions:

Observacions:

QUÈ HEU DE TENIR EN COMPTE PER AUTOMESURAR-VOS LA TENSÍO



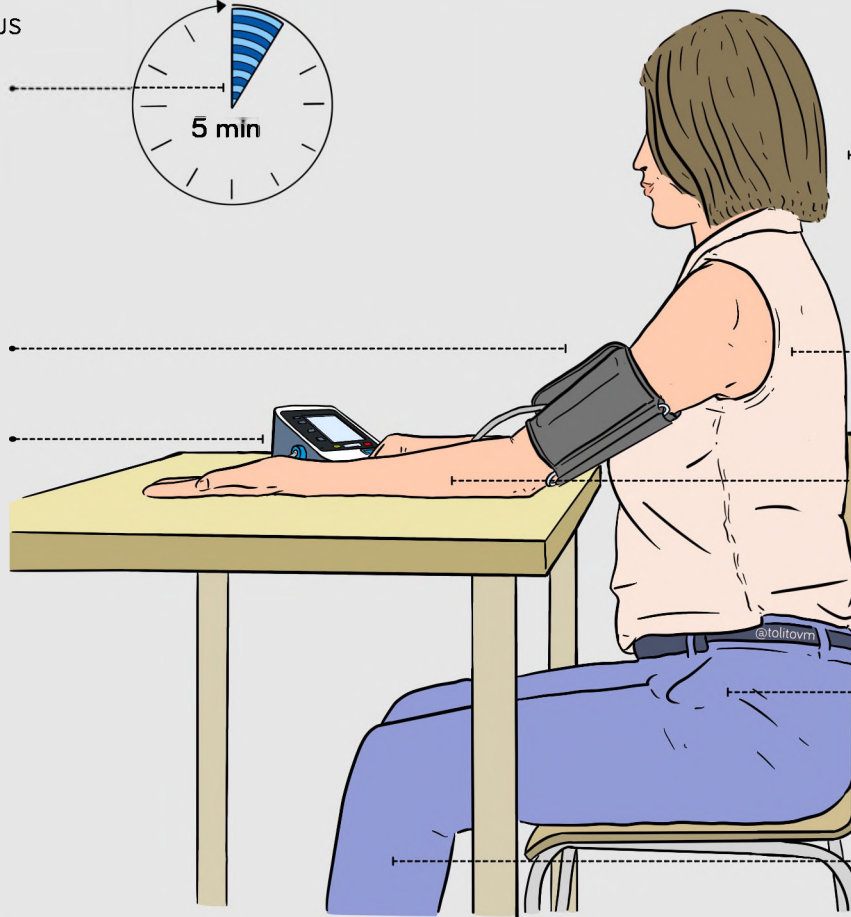
Abans de prendre-us la tensió, reposau d'assegut almanco 5 minuts



Posau el braç a l'alçada del cor

Seguiu les instruccions per manejar l'aparell

És imprescindible calibrar l'aparell almanco una vegada l'any



Posau-vos en una posició còmoda, recolzant l'esquena en el respall del seient

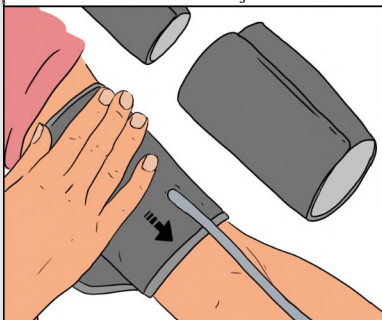
Duis roba que no us estrenyi el braç

Manteniu el braç immòbil damunt la taula

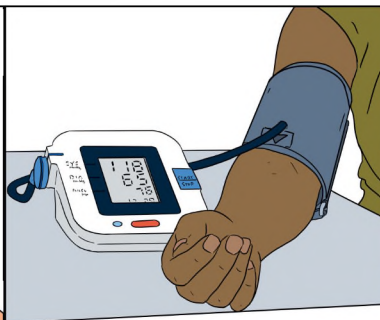
Estigueu quiet mentre us preneu la tensió

No heu de creuar les cames

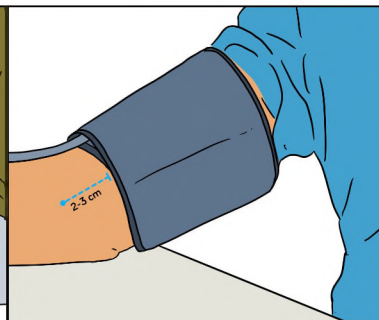
ABANS DE COMENÇAR A MESURAR LA TENSÍO



Assegura-vos que el braçal és adequat a la mida del braç



Preneu sempre la tensió al braç que doni els valors més alts



Posau-vos el braçal 2-3 cm per damunt de la part interior del colze

MENTRE MESURAU LA TENSÍO



Evitau parlar i emprar el mòbil o la tauleta