

## RECOMENDACIONES PARA AMPA

Auto Medida de la Presión Arterial (*'tensión arterial'*)

Información para el paciente

### ¿Qué aparato comprar?

Compre un aparato automático de brazo que esté validado (aprobado por asociaciones científicas) salvo que su médico o enfermera le hayan recomendado otro tipo de aparato.

### Antes de tomarse la tensión

- No se tome la tensión justo después de las comidas o de hacer ejercicio físico, deje pasar al menos media hora
- No se tome la tensión con dolor, con ganas de orinar, con angustia o estrés, tómese la tensión en circunstancias normales
- No tome alcohol ni café y no fume en la media hora antes de tomarse la tensión... mejor no fume nunca

### Toma de tensión

- Siéntese en una silla cómoda con la espalda apoyada y no cruce las piernas
- Tómese la tensión siempre en el mismo brazo, ponga el brazo estirado, apoyado, relajado y sin ropa ajustada
- Colóquese el manguito de tomar la tensión
- Repose en esta posición 5 minutos antes de empezar a tomarse la tensión
- No hable ni mueva el brazo mientras se esté tomando la tensión
- Realice 3 tomas y anote los resultados
- Anote también las dudas que tenga
- Deje pasar entre 1 y 2 minutos entre cada toma de tensión
- Si está tomado medicamentos para la tensión, tómese la tensión por la mañana antes de desayunar y de tomar la medicación y a última hora de la tarde antes de cenar y de tomar la medicación
- Lleve siempre las anotaciones cuando acuda a su médico o enfermera
- Si su tensión está bien controlada hará AMPA una o dos veces al mes

### Otras recomendaciones:

- Siga siempre los cuidados básicos para el paciente hipertenso: dieta con poca sal, con bastantes frutas, verduras y pescados, con pocas grasas; hacer ejercicio y perder peso en caso de sobrepeso-obesidad; no beber alcohol y no fumar.
- No se olvide de tomar los medicamentos.
- No modifique el tratamiento sin consultar con su médico.
- El aparato de tensión debe ser revisado al menos una vez al año por el servicio técnico recomendado por el fabricante.

**Anote su tensión****Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
<b>Toma 3</b>			<b>Toma 3</b>	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	

**Fecha:**

	Por la mañana		Por la tarde	
	Máxima	Mínima	Máxima	Mínima
Toma 1			Toma 1	
Toma 2			Toma 2	
Toma 3			Toma 3	