

## RECOMANACIONS PER L' AUTOMESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL (AMPA)

Eviteu el café l'alcohol, el tabac i l'exercici 30 min. abans de la presa.



Busqueu un ambient tranquil.



Estigueu en un indret amb una temperatura agradable.



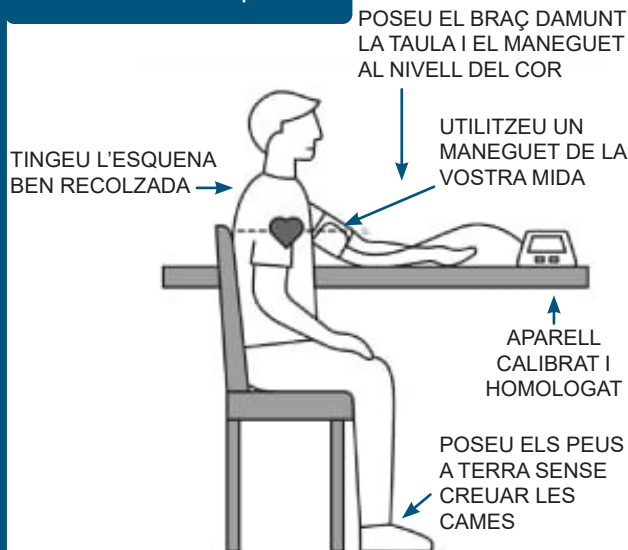
Descanseu 3-5 min. abans de la presa.



No parleu durant les preses



### Durant i entre les preses



### Quantes vegades?

- Feu 3 mesures amb intervals d'1 min. al matí i al vespre.

### Quants dies?

- Feu control rutinari un dia per setmana (preferiblement en laborable).

- Després d'un canvi de medicació i fins a la nova visita, feu les preses 3 dies a la setmana.

- Abans de la visita, feu les preses durant 7 dies seguits.

- Preneu la mesura de la pressió abans de prendre la medicació i els àpats, al braç que indiqui les xifres més elevades.

- Eviteu prendre la mesura en cas de dolor i/o situació d'estrès.

- Anoteu els valors de la pressió i freqüència cardíaca o pulsacions.

- Podeu calcular la mitjana de la 2a i la 3a mesura al matí i al vespre, i també la mitjana global.

### Exemple:

Data	Hora	1a presa	FC*	2ª presa	FC	3a presa	FC	Mitjana	
21/05/2023	Mati 9:10h	143/87	62	125/75	64	127/77	70	126/76	
	Vespre 20:15h	139/85	70	130/80	60	133/82	72	131.5/81	
		Mitjana global (matí i vespre)							128.5/79

\*FC= Freqüència cardíaca

L'aparell de mesura ha d'estar homologat i recomanem fer revisions periòdiques.

Indiquem alguns dels aparells homologats que poden trobar al web:  
[www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)

### BRAÇ: (recomanat)

**HARTMANN:** Tensoval duo control II

**OMRON:** M3 IT (HEM-7131 U-E), M6 Comfort (HEM-7360-E), HEM-7320-LA, M7 Intelli IT (HEM-7322T-E)

**MICROLIFE:** BP A6 PC, BP A7 Touch

### CANELL (per circumferència de braç > 42 cm):

**OMRON:** R7 (HEM-637-IT) I RS7 Intelli IT (HEM-6232T-E).

**APARELL DE MESURA (MARCA I MODEL: \_\_\_\_\_)**

DATA	HORA	1a PRESA	FC	2a PRESA	FC	2a PRE-SA	FC	3a PRE-SA	FC	Mitjana
_/_/_	Matí __:__ h									
	Tarda __:__ h									
	mitjana global									
DATA	HORA	1a PRESA	FC	2a PRESA	FC	2a PRE-SA	FC	3a PRE-SA	FC	Mitjana
_/_/_	Matí __:__ h									
	Tarda __:__ h									
	mitjana global									
DATA	HORA	1a PRESA	FC	2a PRESA	FC	2a PRE-SA	FC	3a PRE-SA	FC	Mitjana
_/_/_	Matí __:__ h									
	Tarda __:__ h									
	mitjana global									
DATA	HORA	1a PRESA	FC	2a PRESA	FC	2a PRE-SA	FC	3a PRE-SA	FC	Mitjana
_/_/_	Matí __:__ h									
	Tarda __:__ h									
	mitjana global									
DATA	HORA	1a PRESA	FC	2a PRESA	FC	2a PRE-SA	FC	3a PRE-SA	FC	Mitjana
_/_/_	Matí __:__ h									
	Tarda __:__ h									
	mitjana global									