

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut.

En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària perquè realitzis l'automensura domiciliària de la pressió arterial de manera correcta en l'autocura de la hipertensió arterial.

QUÈ ÉS L'AMPA? és el registre de les automensures de la PA (pressió arterial) realitzades fora del consultori, habitualment al seu domicili, per persones que no són professionals sanitaris, bé el propi pacient o persones del seu entorn.

La hipertensió arterial (HTA) es defineix com a l'elevació de les xifres de PAS ≥ 140 i/o PAD ≥ 90 mmHg.

En el **seguiment de l'AMPA, els valors considerats com a PA normal** són xifres de PAS ≤ 135 i/o PAD ≤ 85 mmHg.

PAS: Pressió Arterial Sistòlica (màxima).
PAD: Pressió Arterial Diastòlica (mínima).
 \geq : Major o igual
 \leq : Menor o igual

APARELL I MANEGOT ADEQUATS:

- L'aparell de pressió ha d'estar validat per experts i ser **calibrat i revisat un cop l'any**.
- Es recomanen els aparells automàtics i que prenen la **pressió arterial al braç** (artèria braquial).
- Cal comprovar que **el manegot sigui l'adequat al perímetre del seu braç**, mesurant-lo i verificant que està dins del rang de valors (cm) que s'indica.

ENTORN I MOMENT ADEQUATS:

- És important que s'esculli un **ambient tranquil**, sense sorolls i a una temperatura adequada.
- Intentar estar en **repòs 5-10 minuts** abans de la presa, és a dir, no prendre la pressió arterial després de menjar, de fer exercici físic intens, o en situacions d'estrès o dolor.
- **Buidar la bufeta** de l'orina abans de la mesura i **evitar prendre cafè, alcohol i tabac** l'hora abans de la presa.

POSICIÓ ADEQUADA:

- **Seure en una cadira** còmoda amb l'esquena recta, recolzada al respall i sense creuar les cames.
- Col·locar el **manegot 2-3 cm per sobre de la flexió del colze**, a l'altura del cor amb el braç en extensió damunt la taula i sense roba que oprimeixi. També caldrà que el centre de la cambra coincidís amb l'artèria braquial.
- Realitzar la mesura al braç que aporti xifres de pressió arterial més elevades (**braç control**). La infermera pot ajudar a indicar quin és el seu braç control.

PROCEDIMENT ADEQUAT:

- Durant el mesurament, **evitar parlar i moure el braç**.

- Realitzar **tres mesures, separades de 2-3 minuts, dues vegades al dia**. Es pot fer al matí (entre les 6-9h) i a la tarda (entre les 18-21h).
- Es recomana prendre durant una setmana amb un mínim de tres dies, tot i que el professional sanitari li indicarà els que cregui més convenients.



- **Anotar en un full totes les mesures** (la pressió sistòlica o màxima, la diastòlica o mínima i la freqüència cardíaca) i el dia i l'hora de la presa (Veure revers del full).
- **Porti el full de registre** de l'automensura de la pressió arterial quan vagi a la **consulta de la infermera i/o metge de família**.
- **En cas d'estar diagnosticat d'HTA, cal prendre la PA** abans de prendre la medicació, moment amb el menor efecte de la dosi anterior de la medicació antihipertensiva, també anomenat "moment vall".
- En algunes persones, les recomanacions de les xifres de PA poden variar en funció d'algunes malalties, en aquest cas, la infermera i/o el metge de família li dirà.
- **No modifiqui ni abandoni el tractament** sense consultar amb la seva infermera i metge de família.
- Les decisions sempre les ha de prendre la infermera i el metge basant-se en els mesuraments que vostè aporti.
- Faci les recomanacions de la **dieta i l'exercici** que li fan els professionals sanitaris.

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA

REGISTRE DE L'AUTOMESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL (AMPA)

NOM I COGNOMS:

Núm. HCAP:

CIP:

Data / Hora	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC
MATÍ	1											
	2											
	3											

Data / Hora	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC	PAS / PAD		FC
TARDA	1											
	2											
	3											

REALITZAR AUTOMESURA DE LA PA DURANT:	dies.	OBSERVACIONS:
DIA I HORA DE LA VISITA:		
INFERMERA METGE / CONSULTA:		

PA: Pressió Arterial.

PAS: Pressió Arterial Sistòlica (màxima).

PAD: Pressió Arterial Diastòlica (mínima).

FC: Freqüència cardíaca.