AIFICC
ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA

MAPA

Monitoratge ambulatori de la pressió arterial

Educació sanitària per a l'autocura

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 el monitoratge de la pressió arterial de manera correcta i es faci una bona lectura de la teva pressió arterial.

Què és el MAPA? també anomenat **Holter de pressió arterial** (PA) és el monitoratge automàtic de la **PA durant 24 hore**s seguides, dia i nit, a través d'un aparell que grava les xifres de PA per a, posteriorment, ser analitzades per la infermera o metge de família.

El MAPA és un **mètode utilitzat tant pel diagnòstic** com per al **control de la hipertensió arterial** (HTA) de difícil control i per valorar la resposta al tractament antihipertensiu

L'HTA es defineix com l'elevació de les xifres de PAS ≥ 140 i/o PAD ≥ 90 mmHg.
Però el **diagnòstic d'HTA mitjançant MAPA** es fa a partir d'altres valors de referència segons la mitjana de les PA mesurades en les 24 hores, en el tram diürn o el nocturn:

- Període **24 hores ≥ 130 / 80 mmHg**
- Període **diürn ≥ 135 / 85 mmHg**
- Període **nocturn ≥ 120 / 70 mmHg**

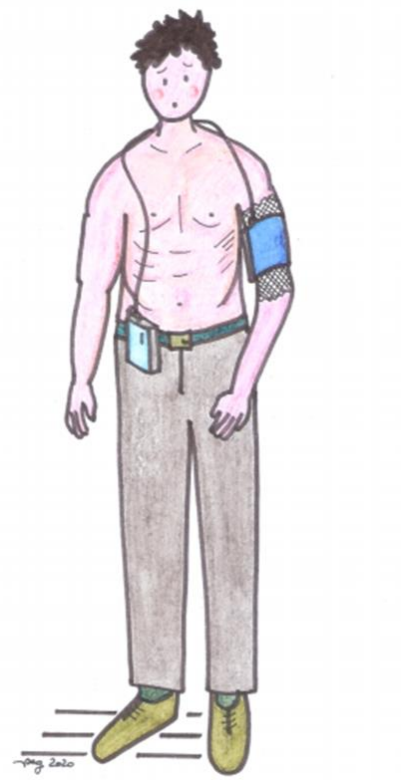
PAS: Pressió Arterial Sistòlica (màxima).
PAD: Pressió Arterial Diastòlica (mínima).
≥: Major o igual.

Preparació:

▪ Acudeixi al centre amb camisa de mànigа curta o llarga ampla.
▪ Si preneu medicació, cal prendre-la com habitualment la pren.
▪ No cal venir en dejú.
▪ A la visita se li demanarà l'hora en què va a dormir i en la que s'acostuma llevar.

Funcionament i procediment de l'aparell:

▪ Consisteix en un petit aparell que portareu penjant en bandolera i connectat a un manegot al braç no dominant.
▪ Evitar el contacte directe de l'aparell amb la pell.
▪ Mentre porti l'aparell **no es podrà dutxar o banyar** ja que no es pot mullar.
▪ El **tub negre del manegot** haurà d'estar sempre **sobre la flexura del colze** per tal que pugui medir correctament la PA. Comprovar periòdicament que està ben posat tal com mostra la imatge.
▪ L'aparell és silenciós i funciona tant de dia com de nit.
▪ Generalment, **durant el dia farà la medició cada 20 minuts i durant la nit cada 30 minuts**.



Consideracions a tenir en compte:

▪ Durant la medició, i sempre que sigui possible, mirar d'estirar el braç per una correcta mesura de la PA, així com no parlar. Si us trobeu a casa, mirar, d'asseure en una cadira i estirar el braç damunt de la taula, a l'alçada del cor. Durant la nit, no cal estar pendent, es té tendència a estirar el braç mentre es dorm. Pot dormir de cara amunt o de costat, es podrà ajustar la bandolera d'una manera o altra.
▪ Si no s'ha pogut fer la mesura de la PA, l'aparell ho intentarà de nou en uns minuts.
▪ **L'aparell no s'ha de manipular**. Ara bé, si en algun moment us trobéssiu malament, podríeu fer una mesura de la PA de manera manual. La infermera li ensenyarà com fer-ho.
▪ Durant el dia es pot **fer vida normal**. Se li demanarà que anoti al **diari** algunes situacions al llarg del dia que poden modificar la PA, com l'hora en què fa **exercici físic** o alguns **moments de més estrès,** o el moment d'**anar-se'n a dormir** i **aixecar-se al dia següent**. Registri també els **símptomes** que noti (exemple: dolor, mareig, palpitacions),

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

AUTORA | Ariadna Port Linares
REVISIÓ CIENTÍFICA I EDITORIAL | Iris Lumillo-Gutiérrez i Francisco Cegri Lombardo
CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA | Gemma Amat i Camats
IL·LUSTRACIÓ | M Pilar Enseñat i Grau

AIFICC
ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA

Diari d'activitats - MAPA

Monitoratge ambulatori de la pressió arterial

Educació sanitària per a l'autocura

NOM I COGNOMS: **Núm. HCAP:** **CIP:**

Hora	Activitats	Símptomes

CONTESTI AQUESTES PREGUNTES (Assenyali la seva resposta)**:**

- ✓ **Durant la prova, em vaig sentir:** tranquil / en tensió.
- ✓ **La tolerància a la prova va ser:** bona / regular / mala.
- ✓ **L'activitat va ser com un dia normal:** major / igual / menor.
- ✓ **Vaig dormir:** tranquil / interromput / no vaig poder dormir (a causa de la prova / és el meu patró de son).

RETIRADA DE L'EQUIP (dia i hora):	**Per a qualsevol dubte, contacti amb (Nom i telèfon):**
INFERMERA | METGE:	
CONSULTA:	

AIFICC
ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA

Diari d'activitats - MAPA

Monitoratge ambulatori de la pressió arterial

Educació sanitària per a l'autocura

NOM I COGNOMS: **Núm. HCAP:** **CIP:**

Hora	Activitats	Símptomes

CONTESTI AQUESTES PREGUNTES (Assenyali la seva resposta)**:**

- ✓ **Durant la prova, em vaig sentir:** tranquil / en tensió.
- ✓ **La tolerància a la prova va ser:** bona / regular / mala.
- ✓ **L'activitat va ser com un dia normal:** major / igual / menor.
- ✓ **Vaig dormir:** tranquil / interromput / no vaig poder dormir (a causa de la prova / és el meu patró de son).

RETIRADA DE L'EQUIP (dia i hora):	**Per a qualsevol dubte, contacti amb (Nom i telèfon):**
INFERMERA | METGE:	
CONSULTA:	