



## Recomendaciones para una correcta automedición de la presión arterial

A la automedición de la Tensión Arterial o Presión Arterial, por parte del propio paciente, se la conoce, desde el punto de vista de la Promoción de la Salud como “Automedición de la Presión Arterial (AMPA).

A pesar de que pueda parecer sencilla su toma, la realidad es que lo es pero respetando una serie de condiciones o características en cuanto a su toma, de tal forma que los resultados obtenidos sean fiables no sólo desde el punto de vista de su realidad, sino de su utilidad en su uso clínico.

La sociedad Española de Hipertensión / Liga Española de Lucha contra la Hipertensión Arterial, sugiere diez recomendaciones que han de ser tenidas en cuenta cuando tengamos que realizar una “automedición” de las cifras de Tensión (Presión) Arterial.

En la Promoción de la Salud uno de los elementos fundamentales es “dotar a las personas del conocimiento...”, es decir, realizar educación sanitaria que, en este caso pasa por una serie de sencillas recomendaciones que nos permitirán realizar, de forma correcta, la determinación de las cifras de Presión Arterial / Tensión Arterial.



Para realizar una automedición de la presión arterial, con unas garantías mínimas en cuanto a su toma, se deberían de seguir las siguientes recomendaciones:

1. Las determinaciones se realizarán a diario y siempre sobre las mismas horas, cuando el médico así lo indique y siempre durante la primera semana para ayudar a un correcto diagnóstico / seguimiento inicial. Posteriormente se realizarán entre 2 a 4 mediciones mensuales según lo indique el facultativo o personal sanitario encargado del caso.
2. Debe de ser realizada en una habitación tranquila, sin ruidos, prisas o interrupciones, dado que su valor está influenciado por muchos factores y es muy variable. La temperatura de la habitación ha de mantenerse entre los 20 y 25 °C.
3. Media hora antes de la toma de la Tensión Arterial, NO SE DEBE comer, beber, fumar ni hacer ejercicio físico, debiendo realizar dicha toma estando relajado.

4. Antes de la toma, se recomienda estar CINCO minutos sentado y en reposo.
5. En relación con la postura de sentado, se ha de mantener dicha postura estando sentado de forma cómoda y con la espalda correctamente apoyada en el respaldo del asiento (de ser posible una silla).
6. Evitar durante la toma, que la ropa comprima o apriete el brazo o cualquiera otra parte cercana a la zona de medición. Evitar mantener cruzadas las piernas.
7. Posicionamiento para la toma: Si el tensiómetro es de brazo (manguito para el brazo), siendo este el más recomendado, coloque el manguito entre dos o tres centímetros por encima de la flexura anterior del codo. Coloque la mano con la palma hacia arriba y el codo ligeramente flexionado a la altura del corazón.
8. Realice dos mediciones separadas por, al menos, dos minutos y anote el resultado medio de ambas mediciones.
9. Realice un registro de dichos valores anotando las cifras de Tensión Arterial Sistólica (Máxima) la Diastólica (Mínima) y, de tener el valor, la Frecuencia Cardíaca y, cuando pueda, facilítesela al médico que le hace el seguimiento.
10. Puede utilizar diferentes aparatos para realizar la toma de la Tensión Arterial, pero procure, que los mismos, siempre estén validados.

La Sociedad Española de Hipertensión / Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial mantiene una lista de dispositivos en la siguiente dirección de internet: <http://www.seh-lelha.org/sehampa.aspx>. También puede consultar en los establecimientos que faciliten este tipo de equipos.

**Dr. A. Moreno y Villena**

**MV SALUD**