

# AUTOMONITOREO DE PRESIÓN ARTERIAL - AMPA

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

## MODO DE USO DEL AMPA

- \* Registrar 2 mediciones en la mañana y 2 en la tarde con 2 minutos de diferencia durante 7 días.
- \* Promediar las presiones sistólicas y diastólicas por separado, descartando el primer día.
- \* Utilizar equipos digitales de brazo validados clínicamente. Puede consultar las siguientes paginas en ingles: [www.dableeducational.org/](http://www.dableeducational.org/) [www.hyp.ac.uk/bhs/](http://www.hyp.ac.uk/bhs/) o [www.bhsoc.org/](http://www.bhsoc.org/) o [www.medaval.ie](http://www.medaval.ie)
- \* Utilizar brazaletes para el diametro del brazo o preferir el universal

## NOTA

La interpretación de los promedios debe hacerla el médico tratante.

### Guías de hipertensión publicadas hasta julio 2019.

- \* Persona sin diagnostico de Hipertensión Arterial (HPA):  
**Resultado ideal: sistole menor de 135 y diástole menor de 85.**
- \* Persona menor de 65 años con diagnostico de HPA bajo tratamiento:  
**Resultado ideal: sistole menor de 130 y diástole menor de 80.**
- \* Persona mayor de 65 años con diagnostico de HPA bajo tratamiento:  
**Resultado ideal: sistole menor de 135 y diástole menor de 85.**

## RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA MEDICIÓN



- Descansar sobre el respaldo de una silla en relajación y silencio.
- No pueda haber realizado actividad física, tomado alimentos, café o fumado previamente.
- La medición debe tomarse antes de consumir medicamentos como antihipertensivos.
- No debe tener ganas de orinar o defecar.
- Debe reposar mínimo 5 minutos antes de medición.
- La presión se toma sobre el brazo desnudo, sin ropa apretada y con el brazaletes a la altura del corazón.
- Se debe mantener el brazo recargado sobre una mesa.
- No se deben cruzar las piernas y los pies deben reposar sobre el piso.

## TABLA DE AUTOMONITOREO

Día	Fecha	Medición	Hora	Sístole (máx)	Diástole (min)	Pulso
1		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
				<b>PROMEDIAR</b>		
				<b>Sume los registros de los seis días, menos el primero, y divida en el número de tomas registradas.</b>		
2		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
3		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
4		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
5		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
6		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
7		Mañana				
		Mañana				
		Tarde				
		Tarde				
<b>RESULTADO PROMEDIO</b>						