

Nome do Paciente:

AMPA: AUTOMEDICIÓN DA PRESIÓN ARTERIAL

	DIA 1 :	DIA 2 :	DIA 3 :	DIA 4 :	DIA 5 :
MAÑÁ (sen medicación)	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
TARDE	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/

INSTRUCCIÓN PARA TOMALA TENSIÓN ARTERIAL NA SÚA CASA

1. Estea nunha habitación tranquila e sen ruído.
2. 30 minutos antes da medición evitará o exercicio físico, o café, o tabaco, o alcohol e calquera inxesta de alimentos.
3. Orine antes de tomarse a tensión
4. Séntese nunha silla co brazo apoiado.
5. Ha de estar 5 minutos en repouso e en silencio.
6. Destápe o brazo de referencia e coloque o manguito. Asegurarse de que o sensor queda sobre a arteria braquial.
7. Apoiar o brazo nunha mesa coa palma da man para arriba.
8. Premer o botón “star” ou “inicio” do aparato.
9. Mentres tómase a tensión, non mova o brazo nin fale.
10. Repita a toma 2 veces mais, esperando 1-2 minutos entre toma e toma.
11. Anote os tres resultados neste papel.
12. Fará dúas medicións no día; unha pola mañá sen tomar a medicación e outra antes de ir cenar.