



Unitat d'Hipertensió Arterial
i Risc Vascular.
Servei de Nefrologia

Actualitzat: juliol 2020

AUTOMESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL (AMPA)

Què és l'automesura de la pressió arterial (AMPA)?

- És la presa de la pressió arterial (PA) de manera regular al propi domicili

Per què serveix l'AMPA?

- Per tenir mesures de PA fora de l'àmbit de la consulta (més estressant) i en el dia a dia real de cada persona.

Com ha de ser el dispositiu per fer AMPA?

- Validat (demanar llistat) i calibrat 1 cop/any per una entitat autoritzada
- Els recomanats són majoritàriament els que utilitzen braçals (en algun cas es pot utilitzar un dels de canell que estigui validat)
- El braçal ha de ser adequat al perímetre del braç. La longitud de la funda (braçal) serà la suficient per donar la volta al braç i tancar-se amb facilitat:

Estàndard	14.5 cm (amplada) x 22 - 32 cm (longitud)
Persones obeses o amb braços musculars	17 cm (amplada) x 32 - 42 cm (longitud)

Amb quina freqüència i en quin moment s'ha de fer?

- 1 dia a la setmana (laborable, preferentment sempre el mateix). Quan estigui estable, podrà espaiar-ho a 1 dia cada 2 setmanes.
- 3 mesures al matí (*abans de prendre la medicació i de menjar o beure res*) i 3 mesures al vespre, abans de sopar.

Què cal tenir en compte? Per prendre la PA cal:

- Entorn tranquil, sense interrupcions, TV, ràdio, mòbil o altres dispositius en funcionament. Estar assegut i relaxat uns 5 minuts, amb l'esquena ben recolzada, el braç recolzat sobre la taula a l'alçada del cor, sense roba que l'oprimeixi, amb les cames descruades.
- Col·locar el braçal 2 cm per damunt el plec del colze, fent coincidir la indicació de la funda amb la zona de l'artèria humeral.
- No fer la mesura en cas de dolor de qualsevol causa o en situació d'estrès.
- No haver pres cafè, alcohol o haver fumat durant 1 hora abans, ni haver fet exercici en la mitja hora prèvia.
- Cal buidar la bufeta de l'orina abans de la mesura.
- Utilitzar el braç de referència (aquell on les mesures de PA són més elevades)
- Fer 3 mesures, deixant 1 minut de descans entre mesura i mesura

Anotar totes les mesures i dur-ne el resultat a cada visita mèdica o d'infermeria