

	PAS (Presión Arterial Sistólica) VALOR MÁS BAJO
	PAS (Presión Arterial Sistólica) VALOR MÁS ALTO

Valores de control de la PA

Nombre y Apellidos

Cartilla de Mediciones de la Presión Arterial

Instrucciones para la medición y control domiciliario de la presión arterial (AMPA)

Colocación del aparato y postura

La postura

Para que la posición adoptada sea correcta, ésta debe permitir el reposo psicofísico

El **manguito** debe colocarse a la altura del corazón y a uno o dos centímetros por encima de codo

El **brazo** ha de reposar inmóvil sobre la mesa

Permanecer **quieto** y **no hablar** mientras se realiza la medición

Se recomienda reposar sentado al menos durante los 5 minutos previos a la medición



- ♥ Cada vez que se tome la PA, la registrará tres veces consecutivas, dejando un tiempo de reposo de uno a dos (2) minutos entre cada toma.
- ♥ Se tomará la PA en el momento del día y los días que le haya indicado su médico, anotando los resultados en la hoja que se le adjunta.
- ♥ Acudirá con los resultados a la consulta (médico o enfermería) el día y hora que lo hayan citado.
- ♥ Medir la PA siempre antes de tomar la medicación para la Hipertensión Arterial.
- ♥ Si no le han indicado otra cosa, tómesela PA en el brazo izquierdo si es diestro o en el brazo derecho si es zurdo.
- ♥ En caso de aparecer un error en alguna toma, deberá repetirla hasta obtener tres registros válidos.
- ♥ Anote los valores en hoja diseñada para este fin. Rellene los recuadros con todas las cifras que aparezcan en el visor del aparato, sin quitar los ceros y sin poner comas.
- ♥ **Muy importante:** Nunca varíe el tratamiento sin indicación directa de su médico.

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (Máxima)	PAD (Máxima)	Pulso	PAS (Máxima)	PAD (Máxima)	Pulso
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (Máxima)	PAD (Máxima)	Pulso	PAS (Máxima)	PAD (Máxima)	Pulso
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						