camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Com prendre la tensió a casa

Si té la tensió alta, cal que faci dieta i exercici i, sovint, també cal prendre tractament. És important saber com té la tensió, mesurant-la periòdicament. La millor forma és fer-ho a casa, estant tranquil. En aquest full té un resum del que cal saber per prendre-la bé perquè l'ajudi a tenir un millor control de la seva tensió i una vida més sana.

Com prendre's la tensió:

1. Si té la tensió ben controlada normalment n'hi haurà prou que se la miri un o dos cops al mes. Si no, haurà de ser més sovint, cada 3 o 7 dies.

2. Triï un ambient tranquil, sense sorolls, amb temperatura agradable i reposi assegut còmodament sense creuar les cames en una cadira amb respatller, almenys 5 minuts abans de la presa.

3. Eviti la presa de la pressió arterial (PA) després de menjar, fer exercici físic intens, situacions d'estrès o en cas de dolor.

4. Eviti el consum de cafè, alcohol o tabac durant l'hora prèvia.

5. Buidi la bufeta de l'orina abans de la mesura.

6. Realitzi la mesura en el braç que aporti xifres de pressió arterial més elevades (braç control). El seu metge o la seva infermera li dirà quin és el seu braç control.

7. Utilitzi un braçal adequat al gruix del braç (en obesos cal utilitzar un braçal més gran).

8. Col·loqui el braçal 2-3 cm per damunt de la flexió del colze.

9. En una postura còmoda i relaxada, col·loqui el braç a l'alçada del cor, recolzant-lo en una taula i sense mànigues que l'oprimeixin.

10. No mogui el braç ni parli durant la medició.

11. Realitzi 3 mesures al matí (abans de prendre la medicació, entre les 6 i les 9 hores) i tres a la nit (abans de prendre la medicació, entre les 18 i 21 hores), deixant passar com a mínim 2 o 3 minuts entre cada una d'elles.

12. Apunti totes les mesures, tant la pressió sistòlica o màxima (PAS) com la diastòlica o mínima (PAD), i freqüència cardíaca (FC). Apunti també la data i l'hora en què s'ha mesurat.

13. Porti el registre de les mesures al seu metge de família o infermera.

14. Faci servir sempre i únicament un tensiòmetre automàtic que estigui validat, per experts. A la pàgina web http://www.bhsoc.org/blood_pressure_list.stm o http://www.dableducational.org/sphygmomanometers.html) trobarà el llistat amb els aparells validats que es poden utilitzar.

15. Tots els aparells han de ser revisats almenys un cop a l'any pels serveis tècnics recomanats pel fabricant.

16. No modifiqui el tractament sense consultar amb el seu metge/essa.

Dia:	Matí. Hora:			Tarda. Hora:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1ª presa						
2ª presa						
3ª presa						

Autor: Daniel Niño
Revisió científica: Lucas Mengual i Ernest Vinyoles
Revisió editorial: Roger Badia i Lurdes Alonso
Correcció lingüística: Sigrid Iglesias