

# Automedida de presión arterial (AMPA) en domicilio.

NOMBRE Y APELLIDOS \_\_\_\_\_

## INSTRUCCIONES de cómo tomar la tensión arterial:

Realizar durante al menos 3 días, preferiblemente 6-7 días.  
Realizar una toma por la mañana (antes del desayuno) y por la tarde (antes de la cena).



1º

Siéntese y esté 5 minutos en reposo.

2º

Tenga apoyados la espalda, el brazo y los pies. Coloque el brazo a la altura del corazón.

3º

Realice 3 mediciones separadas de 1-2 minutos.

### CONSIDERACIONES:

- No hablar.
- Usar el tamaño del manguito adecuado. Colocarlo en el brazo sin ropa.
- No cruzar las piernas.
- Tener la vejiga vacía.

		FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
MAÑANA	1ª							
	2ª							
	3ª							
TARDE	1ª							
	2ª							
	3ª							

## TRATAMIENTO PARA LA TENSIÓN ARTERIAL

FÁRMACO	Desayuno	Comida	Cena

		FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
MAÑANA	1ª							
	2ª							
	3ª							
TARDE	1ª							
	2ª							
	3ª							

		FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
MAÑANA	1ª							
	2ª							
	3ª							
TARDE	1ª							
	2ª							
	3ª							