



L'automesura de la pressió arterial

Més informació a:
www.farmaceuticonline.com

Què és?

- ✦ És la mesura de la pressió arterial efectuada per la persona mateixa, habitualment en el seu domicili.

En quines persones és recomanable?

- ✦ En aquelles que tenen dificultats per desplaçar-se al consultori a prendre's la pressió.
- ✦ En persones que precisen controls freqüents.
- ✦ En individus que estan sota la sospita de patir la hipertensió anomenada de "bata blanca" (la pressió és anormalment alta quan es pren en el consultori).

Què cal per poder practicar l'automesura de la pressió arterial?

- ✦ L'aparell de mesura.
- ✦ Temps (període de repòs de 5-10 min, previs).
- ✦ Espai adequat (ambient tranquil i silenciós).

Quines recomanacions es podrien fer, pel que fa a nombre de mesures de pressió i freqüència amb què s'han d'efectuar?

- ✦ Efectuar més d'una presa cada vegada que es vagi a mesurar la pressió, amb una separació entre elles d'un parell de minuts.
- ✦ La mesura de la pressió dos o tres dies per setmana, o cada dues setmanes, sol ser suficient en la majoria dels casos.
- ✦ En general es recomana que els mesuraments s'efectuïn a la mateixa hora del dia, i el més convenient és fer-ho durant el matí o la tarda.
- ✦ És molt important anotar el resultat de cada mesura immediatament després d'efectuar-la.
- ✦ És importantíssim que el pacient no prengui la iniciativa de decisions terapèutiques, amb els resultats obtinguts.

