

# Automesura de la pressió arterial

Autoria:

**Maria Perelló.**  
Farmacèutica

## Què es necessita per prendre's la pressió arterial a casa?

- Un **període d'entrenament**, que depèn del tipus d'aparell.
- **No tots els aparells electrònics són apropiats**. Es recomana l'ús d'aparells de mesura de braç, automàtic o semiautomàtic validats clínicament. Cal assegurar-se que el maneguet és l'adequat a la mida del braç.
- **No s'aconsella utilitzar aparells de dit ni de canell**, només excepcionalment quan estigui indicat pel seu metge o infermera.
- És important **disposar del temps i de l'espai adequats** per dur-la a terme: abans d'una mesura, cal estar un temps en repòs (entre 5 i 10 minuts) i un gaudir d'un ambient tranquil i silenciós per poder proporcionar resultats fiables.

## Condicions idònies de mesura

- **Comoditat**. El pacient s'ha de col·locar en un lloc còmode, sense sorolls ni distraccions i amb temperatura agradable.
- **Tranquil·litat**. Es recomana que s'eviti el consum de substàncies excitants (cafè, alcohol), tabac, menjar i exercici físic 30 minuts abans de la presa.
- **Bona posició**. Cal assegurar-se de forma còmode amb l'esquena ben recolzada en el respall del seient, amb els peus tocant a terra i sense creuar les cames.
- **El braç** en el que es realitza la mesura ha d'estar en extensió, sense roba que l'oprimeixi, a l'alçada del cor i recolzat sobre una taula.
- **Col·locació correcta de l'aparell**. El maneguet s'ha de posar en posició adequada, 2-3 centímetres per sobre de la part flexora del colze.

## RECOMANACIONS

- **Efectuar més d'una presa cada vegada** que es mesuri la pressió, amb una separació d'un parell de minuts.
- La freqüència en la mesura de la pressió pot ser de **dos o tres dies per setmana** o cada dues setmanes, i sol ser suficient en la majoria dels casos.
- En general es recomana que es realitzin **a la mateixa hora del dia**, i és més convenient fer-ho durant el matí i la tarda.
- És molt important **anotar el resultat de cada mesura** immediatament després d'efectuar-la per evitar confondre les xifres o tendir a arrodonir-les, la qual cosa és una font d'errors.
- L'aparell marca tres xifres: la **pressió arterial sistòlica** (PAS / màxima), la **pressió arterial diastòlica** (PAD / mínima), i la **freqüència cardíaca** (pols).
- La pressió arterial de qualsevol individu no és un valor fix al llarg del dia, sinó que canvia contínuament i es modifica per nombroses circumstàncies, motiu pel qual es recomana realitzar diverses mesures.