

10.1. Medida de la presión arterial fuera de consulta. AMPA y MAPA

La **presión arterial (PA)** también puede medirse fuera de la consulta. En su propio domicilio, en el trabajo o en la farmacia. En ocasiones es importante conocer cómo se comporta la PA en su vida normal para diagnosticar mejor si realmente es hipertenso y para tratar mejor la hipertensión.

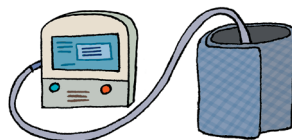
Cuando se tome la PA, el tensiómetro le dará tres cifras. La **PA sistólica (PAS)** o máxima, la **PA diastólica (PAD)** o mínima y la **frecuencia cardíaca (FC)**. La PAS ocurre cuando el corazón impulsa la sangre por todo el cuerpo, la PAD tiene lugar en el momento de relajarse el corazón y la FC es el número de latidos del corazón en un minuto.

En la AMPA (automedición de la presión arterial) usted mismo se tomará la presión cuando se lo indique su médico; en la MAPA (monitorización ambulatorial de la presión arterial) le colocaran un monitor que le tomará de forma automática la PA durante 24 horas, por el día y por la noche.

¿Qué puede hacer?

Automedición de la presión arterial

- Elija un **lugar tranquilo y agradable**. Descanse 5 minutos antes de tomarse la PA.
- Evite medirse la PA después de las comidas y de haber realizado esfuerzos físicos.
- Antes de medirse la PA deje pasar 1 hora si ha bebido alcohol o café, o si ha fumado, y orine.
- Siéntese en una **silla cómoda**. Recline la espalda y no cruce las piernas.
- Hágalo siempre en el brazo que da las cifras de PA más altas. Lo sabrá si se la toma en ambos brazos.
- Coloque el brazo extendido, a la altura del corazón y apoyado sobre una mesa.
- Siga siempre las instrucciones de su aparato de medida.
- Coloque el manguito 2-3 cm por encima del pliegue del codo.
- Debe tomar la PA **3 veces en cada ocasión**. Deje pasar 3 minutos entre cada medida. La segunda y tercera medida son las válidas. La primera siempre sale más alta. Aunque las medidas sean distintas, no se preocupe, esto es normal. Anótelas y su médica o enfermero las valorará.
- Los mejores momentos del día son al levantarse y antes de la cena.
- Necesitará tomarse la PA con más frecuencia tras un cambio de tratamiento.
- Anote las medidas. Acuérdesse de llevarlas a la siguiente consulta médica o de enfermería.
- La medición de PA no debe convertirse en una obsesión al tener el aparato en casa. No por tomarla muchas veces se modifican las cifras.



- Pida consejo médico antes de comprar un aparato. No todos los equipos son recomendables. Deben evitarse los que determinan la PA en los dedos de las manos o en la muñeca. Los mejores son los que se ponen en el brazo.
- El manguito o brazalete debe ser del tamaño adecuado; si tiene dudas pregunte al comprarlo.
- No olvide calibrar el aparato por lo menos una vez al año. Puede llevarlo a su médico o enfermera y ellos lo comprobarán.
- ¡No cambie ni abandone el tratamiento sin antes consultar, aunque sus cifras de PA sean normales!



Monitorización ambulatorial de la presión arterial

- Debe realizar vida normal.
- El aparato no debe mojarse.
- Este aparato de forma automática le tomará la PA cada 15-20 minutos durante el día y cada 20-30 minutos por la noche. A veces notará que le toma la PA 2 veces seguidas; es normal.
- No tiene que anotar ninguna cifra, pero sí anote a qué hora se levanta, cuándo se acuesta, si tiene alguna emoción especial o si hace algún ejercicio, y cómo ha dormido por la noche.
- A las 24 horas le retirarán el monitor y con un ordenador se calculará la PA media durante las 24 horas, durante el día y durante la noche. Con estos datos su médico o médica sabrá con mayor exactitud qué ocurre con su PA.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Siga con sus consultas de control habituales.
- Cuando haya cambios en los resultados.
- En cualquier caso de duda.
- Cuando la PAS sea superior a 160 mmHg o la PAD sea superior a 90 mmHg, adelante la consulta de control.
- Acuda a su centro de Atención Primaria si su PAS es superior a 180 mmHg y/o la PAD es superior a 100 mmHg.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/automedicion-presion-arterial-ampa/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4XVGx7-O-TV>
- <https://www.salud.mapfre.es/pruebas-diagnosticas/cardiológicas/m-a-p-a-holter-de-tension-arterial/>