

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (MÁX.)	PAD (MÍN.)	PULSO	PAS (MÁX.)	PAD (MÍN.)	PULSO
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						
	1ª Medida						
	2ª Medida						
	3ª Medida						

**Unidad de Gestión Clínica de Nefrología**  
Hospital Universitario Reina Sofía

**PLAN ASISTENCIAL**

**AUTOMEDIDA DE PRESIÓN ARTERIAL**



**¿Cómo contactar con nosotros?**

Unidad de Gestión Clínica de Nefrología  
Hospital Universitario Reina Sofía (Edificio  
General, planta baja)  
Avda. Menéndez Pidal s/n  
14005 CORDOBA  
Tlf: 957-010440  
Fax: 957-010307  
Teléfono de consulta: 957 011 291 / 957 010  
215  
e-mail: nefro.hrs.sspa@juntadeandalucia.es

Documento elaborado por:  
Rafael Santamaría Olmo  
F.E.A de la UGC de Nefrología  
María Dolores López Zamorano  
DUE de la UGC de Nefrología

Fecha de actualización: abril 2022

## INFORMACIÓN GENERAL

El objetivo del presente documento es ofrecerle información sobre su proceso asistencial con el fin de que conozca en todo momento las acciones programadas en cada fase del proceso en el que se encuentra.

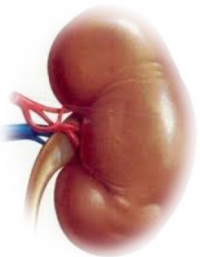
Este documento no sustituye a la información que le puede ofrecer el personal de la Unidad. Cualquier duda o aclaración que necesite le será resuelta por el personal de enfermería o por el médico responsable de la Consulta de Hipertensión.

### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

VIGILE NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

VIGILE NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

VIGILE NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE



ALIMENTACIÓN ADECUADA

HAGA EJERCICIO

EVITE SOBREPESO Y OBESIDAD

NO FUME

## AUTOMEDIDA DE PRESIÓN ARTERIAL

APARATO: De brazo, automático o semiautomático validado. No son recomendables los de dedo ni los de muñeca.

### CUANDO REALIZAR LAS MEDIDAS:

- Una o dos veces por semana, por la mañana y por la tarde antes del desayuno y cena y antes de la toma de medicación

### COMO REALIZAR LA MEDICIÓN:

- 5 minutos de reposo
- Se realizarán 3 tomas con un intervalo de 1 minuto entre cada una de ellas y se procederá a la anotación

### RECOMENDACIONES ANTES DE LA MEDICIÓN:

- Evitar realizar ejercicio físico intenso y el consumo de café, alcohol y tabaco 30 minutos antes
- Procure vaciar la vejiga antes de la medición
- Ambiente tranquilo sin ruidos y temperatura agradable
- Ropa holgada, que no apriete el brazo donde se va a realizar la medida (izquierdo si es diestro y derecho si es zurdo)

### POSTURA:

- Sentado con la espalda recta, piernas sin cruzar y brazo apoyado sobre la mesa
- Permanezca quieto y sin hablar
- Coloque manguito a la altura del corazón y a 1 o 2 centímetros por encima del codo
- Proceda a la medición como se ha indicado anteriormente
- Anote valores para mostrar a su médico cuando acuda a consulta

### CONSEJOS PARA EL CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL:

- Dieta equilibrada y variada, reduciendo el consumo de sal (no más de 5 gramos al día), evitando alimentos precocinados, conservas y salazones (sal oculta)
- No añadir sal “extra”
- Reducir el consumo de alcohol
- No fumar
- Consumo moderado de café y evite el regaliz si cifra de presión arterial elevada
- Control de peso y ejercicio físico regular (camine, suba escaleras, ...)
- Toma correcta de medicación
- No varíe tratamiento sin indicación directa de su médico
- Recuerde cuando acuda a consulta traer anotada la medicación que está tomando realmente