

# AMPA

Automedida de la presión arterial por parte del paciente (AMPA)		
Fecha (dd/mm/aaaa)	Toma diurna	Toma nocturna

## ¿Qué es el AMPA?

Es un método para la medición de la PA fuera de la consulta en el que el propio paciente se mide la PA en el domicilio utilizando un dispositivo validado

## ¿Como registrar el AMPA?

Las medidas se deben llevar a cabo dos veces al día (mañana y tarde), a la misma hora durante 7 días seguidos, realícelo faltando algunos días para la próxima consulta.

## Recomendaciones para una toma adecuada:

- ✓ Antes de registrar la toma siente cómodamente durante 5 minutos
- ✓ Al sentarse no cruce las piernas y con la espalda apoyada en el momento de la medición
- ✓ Evitar el ejercicio y los estimulantes (cafeína, tabaco) al menos 30 minutos antes de la medición.
- ✓ Si fuese necesario, el vacíe la vejiga (orine antes del procedimiento)
- ✓ El brazo debe estar apoyado sobre una mesa o superficie de modo que no tenga que hacer fuerza
- ✓ Retire la ropa en el lugar donde se colocará el manguito; se debe evitar remangar las mangas ya que puede provocar un efecto torniquete y producir un aumento falso de la presión arterial
- ✓ Una vez se tenga el valor de la presión arterial regístrela en la tabla que se encuentra al inicio de este documento

**Fuente de la información:** Guía ESC 2024 sobre el manejo de la presión arterial elevada y la hipertensión