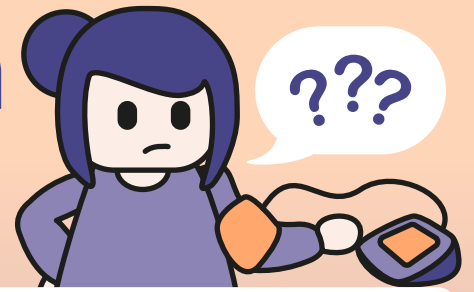
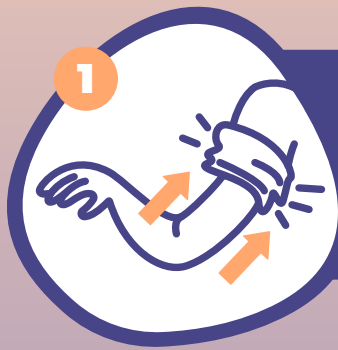


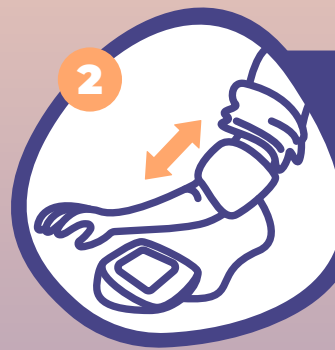
# Com prendre la tensió a casa?



La pressió arterial canvia contínuament, per això és important mesurar-la sempre a la mateixa hora per tal de fer un bon seguiment. A continuació t'expliquem el pas a pas de com prendre la pressió i alguns factors rellevants a tenir en compte.



**1** Retira la roba del braç en el qual es farà la mesura i evita que quedi massa ajustada.



**2** Col·loca el braçal de la màquina 2 - 3 cm per sobre del plec del colze.



**3** Estén el braç a l'alçada del cor, pots fer-ho posant el braç sobre una taula.



**4** Evita moure el braç o les cames mentre es calcula la mesura.



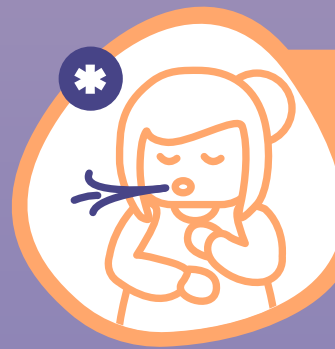
**5** Mantingues una postura còmoda, recolzant l'esquena a la cadira i sense encreuar les cames.



**6** Anota l'hora de l'autocontrol, si s'escau, l'hora de presa de la medicació.



\* Evita el consum de cafè, alcohol o tabac, una hora abans de prendre't la pressió.



\* Pren la mesura en una situació relaxada. Mai després de menjar, havent fet exercici intens o amb ganes d'orinar.

Si tens cap dubte sobre com mesurar la tensió, consulta la teva infermera.