Tu *MAPA* de 24 horas

Monitoreo ambulatorio de presión arterial

PARA QUÉ SIRVE

El MAPA muestra cómo es tu presión arterial real fuera del consultorio, de día y de noche. Para que el resultado sea confiable, el equipo necesita lograr al menos el 70 % de las mediciones. Seguir estas indicaciones es lo que lo hace posible.

1 Antes de venir

- **Bañate antes:** durante las 24 horas no vas a poder mojar ni sacarte el equipo.
- **Vestite cómodo,** con mangas bien holgadas, para que el manguito no se mueva ni apriete.
- **Tomá tu medicación de la presión como siempre,** salvo que te hayan indicado otra cosa, y anotá la hora en el diario.

2 Cada vez que el equipo mide

El equipo vibra o suena suave antes de inflarse. En ese momento:

1. **No te muevas:** frená lo que estés haciendo o la caminata.
2. **Relajá el brazo:** estirado, flojo y apoyado a la altura del corazón.
3. **No hables** ni cierres el puño mientras mide.

3 Para dormir

- Dejá el equipo **encendido y bien colocado** durante la noche.
- Poné el monitor en la cama, a tu lado, o debajo de la almohada.
- **No duermas sobre el brazo del manguito ni boca abajo,** para no aplastar el tubo.

Ante dolor de pecho, falta de aire súbita, desmayo o palpitaciones sostenidas, pedí ayuda médica de urgencia.

Yanina Alegre
Médica Cardióloga · M.P. 97739 · M.N. 200896

Diario de *actividades*

Registro de síntomas y medicación

Nombre y apellido _____ **Fecha** _____ **Hora de inicio** _____

Anotá la hora exacta de cada evento importante, para que podamos compararlo con tu presión en ese momento.

Hora	Actividad, síntoma o medicamento	Observación

- **Sueño:** hora en que te acostaste y en que te despertaste.
- **Síntomas:** dolor de pecho, mareos, dolor de cabeza o palpitaciones fuertes.
- **Medicación:** nombre del remedio y hora exacta de la toma.
- **Actividad:** estrés, discusiones o esfuerzo físico.

Tu registro ayuda a que el tratamiento sea el indicado para vos.

Yanina Alegre
Médica Cardióloga · M.P. 97739 · M.N. 200896