

COME SI MISURA LA PRESSIONE A CASA

- In condizioni di riposo da almeno 5 minuti
- Senza aver fumato, bevuto alcool, caffè o te, mangiato pesantemente o fatto attività fisica
- Effettuare almeno 2 misurazioni consecutive, con un apparecchio validato
- Utilizzare un bracciale di dimensioni adeguate al braccio
- È raccomandabile misurare la pressione da seduti ed in piedi
- Valutare i valori su entrambe le braccia e poi misurare sul braccio dove la pressione è più alta
- È raccomandabile, durante la misurazione, ottenere informazioni sulla presenza o meno di possibili aritmie come la fibrillazione atriale (fattore di rischio per ictus) con apparecchi dotati di algoritmo validato per questa rilevazione



Solo la misurazione regolare precisa della pressione arteriosa permette di diagnosticare l'ipertensione e di verificare l'efficacia della terapia nella prevenzione delle complicanze cardiovascolari

ULTERIORI RACCOMANDAZIONI

- A casa fare 2 misurazioni al mattino e 2 alla sera per una settimana prima di andare dal medico
- Annotare immediatamente dopo la misurazione data, ora e valori misurati
- In caso di valori pressori troppo alti o troppo bassi o di rilevazione di battito irregolare (potenziale fibrillazione atriale) riferirlo al proprio medico curante e seguire i suoi consigli

La Sua pressione arteriosa oggi è risultata:

_____ / _____ mmHg

Valori: Normali / Elevati / Bassi

La Sua frequenza cardiaca oggi è risultata:

_____ bpm

Valori: Normali / Elevati / Bassi

Indice di massa corporea KG/M²

	SISTOLICA	DIASTOLICA
1 ^a misurazione		
2 ^a misurazione		
3 ^a misurazione		



Primo del Presidente della Repubblica 2020

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

Viale Enrico Forlanini, 23 - 20134 Milano
Tel. 02 56601270 - 02 56601280
Fax 02 70048582
www.siaa.it
ipertensione@siaa.it

Seguici su:



Facebook: @SIIA.it



Twitter: @SIIA_IT



LinkedIn: SIIA



Youtube: SIIA



Primo del Presidente della Repubblica 2020

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

Con il Patrocinio di



Federazione Ordine Farmacisti Italiani



XXII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2026

Campagna Mondiale di Sensibilizzazione per la Lotta all'Ipertensione Arteriosa

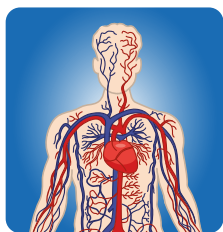
Con il contributo non condizionante di

SERVIER
moved by you

Controlliamo l'Ipertensione Insieme

COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È la forza esercitata dal sangue circolante sulle pareti arteriose a seguito della spinta data dal cuore.



**SE VUOI
MANTENERE NORMALE
LA TUA PRESSIONE
CONDUCI UNA VITA SANA
E CONSULTA
IL TUO MEDICO**

PRESSIONE MASSIMA E MINIMA

La pressione "MASSIMA" o sistolica corrisponde al momento della contrazione cardiaca.

La pressione "MINIMA" o diastolica corrisponde al momento di riposo del cuore.

I NUMERI IN ITALIA E NEL MONDO

Oltre **15 milioni** di ipertesi in Italia e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata.

Circa **1 miliardo e mezzo** di ipertesi nel mondo.

Circa **17 milioni** di decessi ogni anno nel mondo (incidenza circa 35%), di cui circa **230.000 nel nostro Paese**. 80% di questi decessi sono in gran parte prevenibili

(dati ISTAT al 2020)

COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

Quando durante la visita medica la pressione massima è uguale a, o supera i **140 mmHg** o la minima i **90 mmHg**, la **pressione è alta** e potrebbe essere ipertensione arteriosa. Anche valori superiori a 130 / 80 mmHg meritano attenzione e frequenti controlli nel tempo
Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari.

mmHg. = millimetri di Mercurio, unità di misura della pressione arteriosa

QUALI MALATTIE CAUSA

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiaco
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiancamento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori
- Deficit cognitivo e demenza vascolare

QUANDO E PERCHÉ PREOCCUPARSI

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo.

I FATTORI DI RISCHIO

Nella maggioranza dei pazienti la causa dell'elevazione pressoria è sconosciuta (ipertensione essenziale o primitiva), mentre sono noti alcuni fattori, oltre all'età, che aumentano le probabilità di diventare ipertesi.

- Uno od entrambi i genitori ipertesi
- Eccessivo consumo di sale
- Sovrappeso od obesità
- Sedentarietà
- Uso di farmaci o sostanze che possono aumentare la pressione (pillola contraccettiva, farmaci antinfiammatori, cortisonici, vasocostrittori nasali, anfetamine, cocaina, etc.)

COSA FARE SE SEI IPERTESO

- Non sottovalutare il problema
- Misura periodicamente la pressione per verificare che sia sotto controllo
- Abituati a misurarla anche a casa e/o in farmacia
- Adotta una dieta adeguata
- Fai regolare attività fisica
- Non fumare
- Segui scrupolosamente le indicazioni del medico
- Prendi i farmaci tutti i giorni ed agli stessi orari
- Non sospendere mai la terapia
- Non modificare la terapia senza il consenso del medico
- Sottoponiti ad una visita e ad un esame del sangue almeno una volta l'anno

COME PREVENIRLA

- Fai attenzione a **non ingrassare**; riduci il peso con la dieta e l'attività fisica se sei in sovrappeso od obeso
- **Dimezza il consumo di sale** (un cucchiaino da tè al giorno) evitando i cibi salati e l'uso di sale a tavola
- **Limita il consumo di alcool**
- **Non fumare**
- Fai **attività fisica regolare** (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 min. al giorno, almeno 5 volte la settimana)

COME CURARLA

- La cura dell'ipertensione è basata prima di tutto su un **corretto stile di vita** che tuttavia **può non essere sufficiente**.
- In questo caso è necessario **consultare il medico** che prescriverà una terapia farmacologica da seguire regolarmente.
- Solo in rari casi infatti la terapia antipertensiva potrà essere sospesa e sempre a giudizio del medico.
- In alcuni casi è possibile eseguire la **denervazione renale**

ULTERIORI SUGGERIMENTI

- Mangia pesce e verdura
- Evita i cibi ricchi di grassi animali e di colesterolo
- Usa sale arricchito di potassio, sempre su consiglio del medico
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno
- Misura la pressione anche a casa