

## COME SI MISURA LA PRESSIONE

- In condizioni di riposo da almeno 5 minuti
- Senza aver fumato, bevuto alcool, caffè o te, mangiato pesantemente o fatto attività fisica
- Senza parlare nè muoversi, stando seduti con la schiena appoggiata e il braccio su un tavolo all'altezza del cuore
- Effettuando ogni volta almeno 2 misurazioni consecutive, con un apparecchio validato
- Utilizzando un bracciale di dimensioni adeguate al proprio braccio
- In particolari popolazioni di pazienti quali donne in gravidanza, diabetici, anziani, obesi, ecc., si consiglia l'utilizzo di apparecchi specificatamente validati
- E' 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 E PRECISA DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PERMETTE DI DIAGNOSTICARE L'IPERTENSIONE E DI VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA TERAPIA NELLA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI**



## RACCOMANDAZIONI

- Fare 2 misurazioni al mattino e 2 alla sera prima di assumere farmaci o mangiare
- Annotare immediatamente dopo la misurazione data, ora e valori misurati
- In caso di valori pressori troppo alti o troppo bassi o di rilevazione di una potenziale fibrillazione atriale riferirlo al proprio medico curante
- Interpretare le misurazioni sempre sotto la guida del proprio medico curante



Se sei iperteso e vuoi aggiungere anni alla tua vita devi curarti ogni giorno in modo continuativo: utilizza la APP "ESH CARE" - scaricabile su dispositivi Android e iOS-Apple dallo store del telefonino - per gestire al meglio la tua pressione arteriosa.

Segreteria Organizzativa

**mediAbout**

Via Morimondo 26 - 20143 Milano  
Tel. 0283547230 - info@mediabout.it - www.mediabout.it



**Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa  
Legg Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa**

Via G. Ripamonti, 129 - 20141 Milano  
Tel. 02 56601270 - 02 56601280  
Fax 02 70048582  
www.sii.it  
ipertensione@sii.it

**Seguici su:**

Facebook: @SIIA.it

Twitter: @SIIA\_IT

LinkedIn: SIIA

Youtube: SIIA

# 17 MAGGIO



**Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa  
Legg Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa**

Con il patrocinio di:



Croce Rossa Italiana

## XVIII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

### 17 Maggio 2022

**Campagna Mondiale  
di Sensibilizzazione  
per la Lotta  
all'Ipertensione Arteriosa**

# MISURA E CONTROLLA LA TUA PRESSIONE PER VIVERE PIÙ A LUNGO

## 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.

Ogni anno muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta:

**280.000 persone in Italia / 8,5 milioni di persone nel mondo**

Dati ISTAT 2010

## COS'È L'IPERTENSIONE 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.

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 cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiacramento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori
- Deficit cognitivo e demenza su base 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 essere ipertesi o di diventarlo.

- 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
- Segui scrupolosamente le indicazioni del medico
- Adotta una dieta adeguata
- Fai regolare attività fisica
- Non fumare
- 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
- Riduci l'assunzione di sale evitando i cibi salati e l'uso di sale a tavola
- Limita il consumo di alcool
- Fai attività fisica regolare (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 min. al giorno, almeno 4 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 alcuni rari casi infatti la terapia antipertensiva potrà essere sospesa e sempre a giudizio del medico.

## ULTERIORI SUGGERIMENTI

- Mangia pesce e verdura
- Evita i cibi ricchi di grassi animali e di colesterolo
- Non fumare
- Limita il consumo di sale (cloruro di sodio)
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno
- Misura la pressione anche a casa